كرة القدم

إعداد

محى صبحى

مؤسسة دار الفرسان
للنشر والتوزيع
٥١ ش إبراهيم خليل – المطرية
ت : ٢٢٥١١١١٠ –٠١٢٩٨٧١٢٣٧

اسم الكتاب :كرة القدم
(دنيا الرياضة)
المؤلـــف : محى صبحى
الناشـــر : مؤسسة دار الفرسان
تصميم الغلاف: صلاح عبد الحميد -٠١١٤٥٤٤٢٤١٧
رقم الإيداع : ١٤٥٤١/ ٢٠١١
طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى
كرة القدم(دنيا الرياضة) / محى صبحى – القاهرة .- ط١
مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع
٨٠ص ؛ ٢٤ سم
تدمك :- ٩٧٧-٦١٦٩-٥٤-٦
١- كرة القدم
أ. العنوان ٧٩٦و٣٤٢

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

(فَتَعَٰلَى ٱللَّهُ ٱلۡمَلِكُ ٱلۡحَقُّۗ وَلَا تَعۡجَلۡ بِٱلۡقُرۡءَانِ مِن قَبۡلِ
أَن يُقۡضَىٰٓ إِلَيۡكَ وَحۡيُهُۥۖ وَقُل رَّبِّ زِدۡنِي عِلۡمٗا)

صدق الله العظيم
طه 114

مُقَدِّمَة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الرياضة مهمة جدًّا للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾

(البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قويَّ الجِسم "علِّموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعض الألعاب الرياضية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضةً من هذه الألعاب..

الفصل الأول

تاريخ كرة القدم

يقول المؤرخ الإغريقي هيرودوت الذي زار مصر عام ٤٦٠ ق.م إنه وجد المصريين يلعبون بكرة مصنوعة من جلد الماعز أو القش. ويركلونها بالقدم، حتى إذا دفعها فريق إلى خط بعرض ساحة الملعب احتسبت هدفا. ويقول هوميروس في ملحمته الأوديسة إن الإغريق لعبوا كرة القدم وكان اسمها هاربماستون وأنها كانت ضمن برامج اللياقة لجنود إسبرطة. ويقول الفيلسوف القديم ((يوليوس بولوكوس)) في القرن الثاني بعد الميلاد أن كرة القدم انتقلت من اليونان إلى الرومان, وصورها في كتاباته بما يقرب من صورتها الحالية. ويقول مؤرخون آخرون إن الصينيين عرفوا كرة القدم من قديم الزمان وكانت تسمى ((تورتشو)).

و إذا كان الخلاف شديد حول نشأة كرة القدم وجذورها فإن كرة القدم الحديثة نشأت في مدينة دربي بانجلترا عام ٢١٨ م حيث لعبها أهل المدينة احتفالاً بفوزهم على كتيبة رومانية غازية, ويستند المؤرخون الحاليون على ما ذكره المؤرخان جلوفر وفيتزسيتفين في هذا الشأن وقد استقرت كرة القدم في الجزر البريطانية وأصبحت لها شعبية كبيرة حتى حاربها ملوك الإنجليز.

ففي أبريل ١٣١٤ م أصدر الملك ادوارد الثاني قانونا يحرم مزاولة كرة القدم لأن المدينة أصبحت ذات ضوضاء مزعجة.في ١٣٤٩ قرر إدورد

الثالث الشيء نفسه لأن اللعبة تصرف الشباب عن الرماية بالقوس والسهم التي ترتكز عليها القوة الحربية للدولة .

كرة القدم الحديثة تطورت ونشأت في انجلترا وبالتحديد لندن. كانت الرغبة لدى الإنجليز بتغيير رياضة الرجبي العنيفة كرياضة رسمية إلى رياضة منظمة لا تحوي عنفاً كما تحوي الرجبي. بقيت الرياضة المستحدثة تلعب بلا قوانين رسمية حتى كتب بعض المدرسين وأرباب المدارس في القرن التاسع عشر الميلادي قوانين وأحكاماً حتى يسمح بلعب كرة القدم بين المدارس المختلفة.

قوانين اللعبة الحالية تعتمد اعتماداً مباشراً على جهود بذلت في منتصف القرن التاسع عشر لتوحيد قواعد كرة القدم الكثيرة التي كانت تمارس في مدارس خاصة من إنكلترا ففي عام ١٨٠١م عقد اجتماع في كلية ترينتي في كامبردج، بحضور ممثلين من مدارس إيتون وهاروو ومدرسة ركبي بالإضافة إلى وينتشستر وشروسباري وتم الاتفاق على ما عرف باسم قوانين كامبردج لكرة القدم.

خلال خمسينيات القرن التاسع عشر الميلادي تشكلت الكثير من الأندية غير المرتبطة بالمدارس في أنحاء العالم المتكلم باللغة الإنكليزية. كلُ يلعب كرة القدم وفق قوانينه الخاصة، والتي لا تختلف عن بعضها كثيرا. من أبرز هذه القوانين، القوانين التي وضعها نادي شيفيلد لكرة القدم والذي أسسه تلاميذ هاروو السابقون وذلك في عام ١٨٥٧، والتي أدت إلى تشكل اتحاد شيفيلد لكرة القدم، في عام ١٨٦٧ تشكلت أول جهة حاكمة

مختصة في رياضة كرة القدم في إنجلترا, وفي عــام ١٨٦٢ قــام جــون تشالرز ثرينج من مدرسة أبينغهام بابتكار مجموعة من قواعد كرة القــدم التي أثرت على قواعد اللعبة الحديثة.

ساهمت هذه المجهودات في النهاية بتشكيل الاتحاد الإنجليزي لكــرة القدم وذلك في عام ١٨٦٣ م والذي عقد اجتماعاً لأول مرة في مساء ٢٦ أكتوبر عام ١٨٦٣ وذلك في لندن و المدرسة الوحيدة التي كان لها ممثلون في الاجتماع كانت مدرسة كارترهاوس. بعد هذا الاجتماع، عقدت أكثر من خمسة اجتماعات أخرى بين أكتوبر وديسمبر، نتج عنها المجموعة الأولى من قواعد لعبة كرة القدم و في الاجتماع الأخير قام الأمين العــام لاتحــاد كرة القدم الإنجليزي والذي كان ممثلا لنادي بلاكهيث للرجبي، قام بــسحب ناديه من اتحاد كرة القدم بعد اعتماد الاتحاد إزالة قاعدتين من قواعد كــرة القدم:

الأولى هي السماح بالجري بالكرة باستخدام الأيدي.

الثانية هي عرقلة الخصم (كما يفعل في الرجبي).

بقية أندية الرجبي الإنكليزية لم يتبعوا اتحاد كرة القدم، ولكن بــدلا من ذلك وفي عام ١٨٧١ م شكلوا اتحادا آخرا وهــو اتحــاد كــرة القــدم الرجبي. استمرت الأندية الإحدى عشرة المتبقية تحــت مــسؤولية الــسيد إبنيزير كوب مورلي في التصديق على القواعد الأصلية الأربعة عشرة للعبة كرة القدم. وعلى الرغم من هذا، فإن شيفيلد يونايتد لكــرة القــدم ظلــوا يمارسون اللعبة بقواعدهم الخاصة حتى السبعينات من القرن التاسع عشر.

قوانين اللعبة اليوم خصصت بواسطة وهي اختصار لأي مجلس اتحاد كرة القدم الدولية و تأسس المجلس في ١٨٨٢ بعد مقابلة اتحاد كرة القدم في مانشستر، واتحاد كرة القدم في اسكتلندا، واتحاد كرة القدم في ويلز

واتحاد كرة القدم في أيرلندا. ومنظمة اتحاد كرة القدم الدوليةIFAB وهي منظمة عالمية تأسست في باريس عام ١٩٠٤ وصرحوا بأنهم سيلتزمون بالقواعد التي دونتها المنظمة.و بسبب الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة فقد انضمت منظمة الFIFA مع IFAB وذلك في العام ١٩١٣ و المجلس يتألف اليوم من ٤ نواب من منظمة الFIFA ونائب واحد من كل منظمة بريطانية من المنظمات الأربعة .

ملعب كرة القدم

الملعب عبارة عن مساحة من الأرض مغطاة بالخضرة من النجيل الطبيعي أو الصناعي حسب القوانين المحددة ويطلق عليها الفنيون من رجال التربية الرياضية اسم (المسطحات الخضراء) وتسمى أحياناً (بالملاعب أو الابسطة أو المروج الخضراء) وهناك نوعان من المسطحات الخضراء الطبيعية (النجيل الطبيعي)هما :

أ ــ مسطحات دائمة الخضرة :

وهي مثل النجيل البلدي والفرنساوي والسوداني والليبي .

ب ــ مسطحات موسمية الخضرة :

وهي مثل الجازون وتزرع في الشتاء وتموت في الصيف والذي يهمنا هنا مسطحات النجيل الذي يمكن زراعته في الملاعب الرياضية بصفة مستديمة (دائم الخضرة) .

(١) النجيل البلدي :

وهو عشب معمر دائم الخضرة ــ أوراقه رقيقة خضراء ينمو برياً على جسور الترع والمستنقعات والمساقي ــ يتأثر قليلاً من برد الشتاء فتقل خضرته ويبيض لونه ــ يتكاثر بطريقة انقسام السيقان الأرضية .

(٢) النجيل الفرنساوي :

وهو عشب معمر دائم الخضرة أيضاً ولكن جذوره سطحية وأوراقه عريضة خضراء اللون ؛ يتأثر ببرد الشتاء فتحمرُّ أوراقه ويكون سطحاً سميكاً يتحمل الدهس والهرس كثيراً . يتكاثر بطريقة السيقان الأرضية ؛ وهذا النوع يفضل دائماً في إعداد مسطحات الملاعب الرياضية .

تجهيز أرض المسطحات الخضراء :

يجب أن تكون الأرض جميعها من نوع واحد حتى ينمو السطح بقوة واحدة وتكون خضرته متماثلة وتنمو نباتات المسطحات الخضراء في جميع أنواع الأرض ولكن أفضلها الأرض الصفراء الغنية بالمواد العضوية ويجب أن تكون الأرض حسنة الصرف جيدة التهوية .

(أ) إذا كانت الأرض خصبة يكفي أن تحرث مرتين وتكسر القلاقــل وتنعم وتنقى من الحشائش الغريبة والحصى ثم تغطى بطبقة مــن الــسماد القديم ويخلط ويقلب بها ثم تروى ، وبعد الجفاف تحرث أو تعزق وينقى ما يظهر من الحشائش ثانية ثم تجرف .

(ب) إذا كانت الأرض فقيرة أو تحتوي على مخلفات المباني فيزال منها طبقة لا يقل عمقها عن ٣٠سم ثم تروى وبعد جفافها تعــزق لإزالــة الحشائش والنباتات الغريبة ثم تجرف لتسوية السطح .

إعداد أرض الملعب :

١ ــ تمهد الأرض وتحرث وتنعم جيداً ثم تدك بطبقة مــن الأحجــار الصغيرة (الدقشوم) بحيث لا تقل عن ارتفاع ١٥سم .

٢ ــ توضع طبقة أخرى من الأحجار فوق الطبقــة الــسابقة الــذكر بحيث تكون الأحجار أكبر حجماً من الطبقة السابقة . على أن نقوم بعمــل قنوات بينها لتصريف المياه الزائد عن الحاجة المطلوبة .

٣ ــ بعد ذلك توضع طبقة أخرى من الطمي ألنيلي الأسود في ارتفاع يتناسب مع نوع الأرض (الأرض الرملية مثلاً تحتاج إلى كمية من الطمي ارتفاعها ٥٠سم) ، بينما تحتاج الأرض الصفراء إلى كمية طمي ارتفاعها ٣٠سم .. كما تحتاج الأرض السوداء إلى ٢٠سم من الطمي على أن يكون النوع الأخير مخلوطاً بالرمل .

الزراعة :

تزرع أرض الملعب إبتداءً من أول مــارس حتــى أول ســبتمبر ــ وتفضل الزراعة . المبكرة تؤخذ ((التقاوي)) من مكان جاف ويجزأ النجيل إلى أجزاء بطول حوالي ٧سم وتؤخذ كل خمس قطع معــاً وتغــرس فــي الأرض بواسطة (الشقرف) بطريقة الغرس الضيق بحيث لا تبعد الشتلة

عن الأخرى أكثر من ١٠ ــ ١٥سم وتدفن حوالي ثلثي القطع وتثبت جيداً ثم تروى .. ويمكن للعامل الذي يقوم بالزراعة بهذه الطريقة أن يزرع من ١٠٠ ــ ١٥٠م في اليوم ــ ويحتاج الفدان الواحد من التقاوي إلى ١٧ ــ ١٤ جوال من عقل النجيل .. وإذا كانت المساحة كبيرة فإنه يمكــن أن تنثر أجزاء النجيل فوق الأرض بانتظام ثم تغطى بطبقة خفيفة من الطمي ثم يرش الملعب رشاً خفيفاً بالخرطوم يومياً على شكل رذاذ حتى ينمو النجيل ويخضر ــ يروى الملعب بعد ذلك رياً كاملاً ثم يدك حتى يخف ثم يــسمد .. ويوالى الري .

صيانة الملعب :

١ ــ الري : تروى الأرض مرتين يومياً عقب الزراعة ولمدة شــهر تقريباً ثم يكتفي بريها مرة واحدة في اليوم . وعندما يدخل فــصل الــشتاء تروى كل ثلاثة أيام أو أكثر على أن يمنع الري في الأيام الممطرة .

٢ ــ القص : الملاعب الخضراء الجيدة النمو تقــص فــي الــصيف والربيع مرة كل ٧ ــ ١٠ أيام بواسطة ماكينة قص النجيل أو السيوف

(سيف حش النجيل) ــ وفي الشتاء يقل القص حيث تقف النباتـــات عن النمو في (ديسمبر ويناير) وتكون القصة الأولـــى بعـــد شـــهر مـــن الزراعة على أن يمنع الري يوماً أو يومين ويمرر الحجر الهراس (الرولو) لتثبيت الجذور بين حين وآخر .

٣ ــ الحدية : وهي عملية الغرض منها منـــع نبـــات الملعـــب مـــن الامتداد والخروج عن حدود الملعب . وتجري هذه العملية بمقص الحدية أو سكينة الحدية عقب كل قصة ، ويفضل أن تجري هذه العملية على أحبـــال تشد على أوتاد تثبت على نهايات الملعب لكي يكون منتظماً .

٤ ــ التسميد : وتغطى أرض الملعب خلال اشتداد البرد (ديـــسمبر ويناير) بالسباخ لتدفئتها وحمايتها من البرد والصقيع ــ ثم تغطى بطبقـــة خفيفة من الطمي وذلك في شهري (فبراير أو مارس) .. وغالباً ما يـــتم تسميد الملعب في فترة الصيف أي عندما لا يستعمل لفترة طويلة .

٥ ــ الشقرفة والعزق : تشقرف أرض الملعب مرة كل أسبوع إلى أن يتكامل نموها فتقلب نباتاتها عادة على الحشائش الغريبة وإذا ظهر شـــيء منها بعد ذلك فيشقرف أولاً بأول قبل قصه ــ وتفضل الزراعـــة المتقاربـــة الغزيرة بحيث لا يبقى هناك مجال لنمو الحشائش الغريبة .

وإذا ظهر بالملعب بقع معراة قـــد أتلفتهـــا الحـــشائش الغريبـــة أو الحشرات أو البرد تعزق في مارس وتسمد خفيفاً ثم يعاد زراعتها .

يظل الملعب الجديد تحت الرعاية والمباشرة والمتابعة لمـــدة خمـــسة شهور إلى أن يصبح معداً للعب .

أبعاد ملعب كرة القدم:

الطول: بحد أدنى ٩٠ متر (١٠٠ ياردة) وبحد أقـــصي ١٢٠ متـــر (١٣٠ ياردة)

العرض:بحد أدنى ٤٥ متر (٥٠ ياردة) وبحد أقصي ٩٠ متر (١٠٠ ياردة)

المباريات الدولية تلعب علي ملعب أبعاده كالأتي:

الطول: بحد أدنى ١٠٠ متر (١١٠ ياردة) وبحد أقـــصي ١١٠ متـــر (١٢٠ ياردة)

العرض:بحد أدنى ٦٤ متر (٧٠ ياردة) وبحد أقصي ٧٥ متـــر (٨٠ ياردة)

خطوط الملعب :

يحدد الملعب بخط لا يزيد عرضه عن ١٢ سنتيمتر (٥ بوصات) و

يقسم إلى نصفين وترسم في منتصفه دائرة قطرها ٩,١٥ متـــر (١٠ ياردة)

منطقة المرمي (خط ال٦ ياردة) :

يبتعد الخط ٥,٥ متر (٦ ياردة) عن كـل عارضـة مـن عـوارض المرمى, ثم بالطول ٥,٥ متر (٦ياردة) ويرسم خط يوازي خط المرمي.

منطقة الجزاء (خط ال ١٨) :

يبتعد الخط ١٦,٥ متر (١٨ ياردة) عن كل عارضة مـن عـوارض المرمى, بالطول باتجاه المستوى العمودي هذه المنطقة لها عدة استخدامات في اللعبة ،الاستخدام أو الوظيفة الأكثر استخداماً هي أنها المنطقـة التـي يسمح للحارس بداخلها استخدام يده .

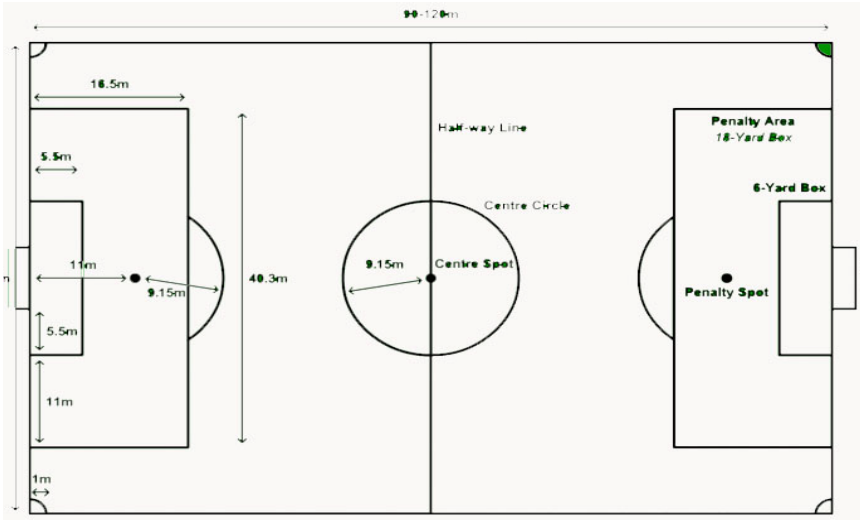
توضع نقطة الجزاء علي بعد ١١ متر (١٢ ياردة) من المرمي فـي المنتصف تماما ويرسم قوس منطقة الجزاء بدائرة قطرها ٩,١٥ متر (١٠ ياردة) مركزها نقطة الجزاء.

قوس الضربة الركنية:

عبارة عن ربع دائرة قطرها متر واحد ويوضع في مركزها رايـة لا يقل طولها عن ١,٥ متر لفصل الضربة الركنية عن رمية التماس

أبعاد المرمى :

ويكون المرمى عبارة عن عارضة تقف على قائمين بشرط أن يكون البعد بين القائمين ٧,٣٢ متر(٨ياردة)،و القائم على ارتفاع ٢,٤٤ متر عن سطح الأرض(٨ قدم) توضع الشبكة خلف المرمى لا ترتبط بقوانين .



الكرة :

الكرة يجب أن تكون:

- مستديرة

- مصنوعة من الجلد أو من مادة مشابهه

- لا يزيد قطرها عن ٧٠ سنتيمتر ولا يقل عن ٦٨ سنتيمتر

- لا يزيد وزنها عن ٤٥٠ جرام ولا يقل عن ٤١٠ جرام

- يجب أن يعادل ضغط الهواء بداخلها (٠,٦ - ١,١) ضغط جوي

طريقة اللعب

تلعب كرة القدم وفقا لمجموعة من القوانين، يتم استخدام كرة واحدة فقط. فريقين كل منهما ١١ لاعب مهمتهم هي وضع الكـرة فـي مرمـى الخصم.الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفريـق الفـائز وإذا سجل الفريقين نفس العدد من الأهداف يصبح الفريقان متعادلان فيتم اللجوء إلى لعب وقت إضافي أو ضربات ترجيح.

في كل فريق يكون هناك قائد يحمل شارة على ذراعه تـدل علـى القيادة وكثير ما يُختار القائد على أساس انه الأكبر سننا فـي الفريـق أو الأقدم.

وفقا لقوانين اللعبة لا يمكن لأي لاعب سـوى حـراس المرمـى أن يستخدموا أيديهم أثناء اللعبة سوى أثناء تنفيذ رميات التماس .و يـستخدم اللاعبين أقدامهم لتحريك والتحكم في الكرة.يسمح لهم باستخدام أي جـزء من الجسم ماعدا الأيدي والأذرع . في وقت اللعبة الطبيعي يمكـن للاعـب التحرك في أي مكان بالكرة ولكن لا يمكن استقبال الكرة في حالات التسلل.

كل لاعب يفعل ما بوسعه لاختلاق فرصة لتسجيل الأهداف عن طريق التصرف الفردي ربما يكون على شكل المراوغة أو تمرير الكرة لزميل، أو التصويب المباشر على مرمى الخصم.في الوقت ذاته يحاول أفراد الفريـق الخصم اعتراض الكرة وإعادة السيطرة عليها عن طريق قطع والتمريـرات أو الانزلاق بطريقة معينة أمام الخصم لاستعادة الكرة.

الاحتكاك الجسدي ممنوع لأن كرة القدم لعبة تعتمد على ملاحقة الكرة نفسها وليس جسد الخصم.و إذا حدث هذا التدخل يوقف الحكم اللعب ويقوم بإعادة لعبة الكرة من نقطة تنفيذ الاحتكاك الجسدي.

الحارس يقفز لأبعاد الكرة عن المرمى ، على المستوى ألاحترافي في عالم كرة القدم عدد الأهداف يكون قليل ،على سبيل المثال في موسم ٢٠٠٥/٢٠٠٤ في الدوري الإنجليزي الممتاز كان معدل الأهداف لكل مباراة هو ٢,٤٨ هدف لكل مباراة .قوانين اللعبة لا تلزم أي لاعب بمواقع معينة إلا حارس المرمى.

عدد اللاعبين في كل مركز يحدد شكل لعبة الفريق. ويلتزم كل لاعب مركزا معينا داخل الملعب ولكن في بعض الأحيان يتبادل اللاعبين مراكزهم ولكن في مواقف معينة وليس بشكل عشوائي.

ترتيب اللاعبين على أرض الملعب ووظائفهم يعرف بخطة الفريق. ومن يقوم بتحديد الخطة ووظائف اللاعبين وأدوارهم هو مدرب الفريق.

تقسيم اللاعبين

حارس مرمى (كرة قدم) :

في كرة القدم ، حارس المرمى هو اللاعب الذي يحرس مرمى فريقه، وهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له بلمس الكرة بيده في كرة القدم على شرط أن تكون الكرة داخل منطقة الجزاء، وعلى كل الفرق أن تلعب بحارس مرمى في جميع أوقات المباراة، وحتى إذا أصيب الحارس أو طرد يجب

على الفريق إدخال حارس مرمى، وإذا كان الفريق قد استنفذ تغييراته يجب على أحد اللاعبين أن يلعب كحارس مرمى.

يأخذ حارس المرمى الرقم ١ في أغلب الأحيان، وكاستثناء، فـإن حارس منتخب الأرجنتين لكرة القدم أوبالدو فيلول في كأس العـالم لكـرة القدم ١٩٧٨ أخذ رقم ٥، وفي كأس العالم لكرة القدم ١٩٨٢ أخذ رقم ٧.

تاريخ حراس المرمى

لقد شهدت كرة القدم العديد من التغييرات فـي التكتيكـات والخطـط وإنشاء مراكز جديدة للاعبين وإلغاء مراكز أخرى، ولكن ظل مركز حارس المرمى هو المركز الوحيد الذي كان بعيدا عن التغييرات، وحتى في الأيـام الأولى لتنظيم كرة القدم، عندما كان لا يوجد حد معـين لعـدد المهـاجمين وعدد المدافعين في الفرق، كان هنالك لاعب يلعـب فـي مركـز حـارس المرمى.

و بشكل عام يلعب حارس المرمى بين قائمي المرمى، وقـد كانـت قوانين اللعبة تقول أن حارس المرمى له الحق في مسك الكرة في أي مكان من منتصف ملعبه، ولكن في عام ١٩١٢ تم تغيير القانون إلى أن حـارس المرمى لا يستطيع أن يمسك الكرة إلا داخل منطقة الجزاء.

و في منتصف القرن العشرين، قام عدد من حـراس المرمـى مثـل أماديو كاريزو بتغيير أسلوب اللعب، حيث كان أول حارس مرمـى يرتـدي قفاز، وكان أول حارس مرمى يترك منطقة الجزاء للدفاع عن المرمى

وكان هو أول حارس مرمى يقوم باستعمال ضربة المرمى كخطة لبدأ الهجمة المرتدة.

و في التسعينات من القرن العشرين، قامت ألفيفا بتغيير عــدد مــن القوانين التي أثرت في حارس المرمى، فلا يستطيع حــارس المرمــى أن يمسك الكرة إذا أرجعها إليه أحد لاعبي فريقه بقدمه بطريقة متعمدة، ولكن يستطيع أن يمسكها إذا أرجعها برأسه أو بصدره أو بكتفه.

طريقة لعب حارس المرمى

إن مركز حارس المرمى يعد من أكثر المراكــز خــصوصية، حيــث يستطيع حارس المرمى أن يلمس الكرة بأي جزء من جسمه على شرط أن يكون داخل منطقة الجزاء.

يستطيع حارس المرمى أن يستخدم يده في لمس الكرة داخل منطقــة الجزاء.

عندما يترك الحارس الكرة، فإنه لا يستطيع أن يمسكها مرة أخرى إلا إذا لمسها لاعب آخر.

و بالرغم من أن حراس المرمى لديهم قوانين خاصة، إلا أن القوانين العادية تطبق عليهم مثل أي لاعب بالملعب.

و لا يجبر حارس المرمى على البقاء فــي منطقــة الجــزاء، وهــم يستطيعون أن يهجموا إلى أي مكان في الملعــب، ويــستطيعون تــسجيل الأهداف، وعادة ما يتقدم حراس المرمى في الدقائق الأخيرة من المباراة إذا

كان فريقهم خاسر في المباراة أو يحتاج إلى الفوز، ويتقدم الحــارس ليزيد من عدد اللاعبين المهاجمين، وهناك العديد من حراس المرمى الــذي سجلوا أهداف من ركلات حرة وضربات جزاء، وعلى سبيل المثال خوسيه لويس تشيلافيرت و روجيريو سيني اللذان سجلا ثلاثية في مباراة بــالرغم من كونهم حراس مرمى، ويعتبر روجيريو سيني أكثر حارس مرمى مسجل للأهداف، فقد سجل أكثر من ٧٧ هدف.

زى حارس المرمى

يجب على حراس المرمى أن يرتدوا زى يخالف زى فريقهم، فيجــب أن يكون زيهم مميز عن زى المدافعين، وقد لقب العديد من الحراس بسبب طريقة لبسهم، فقد سمي ليف ياشين بالعنكبوت الأسود لأنـــه كــان يلـــبس بالأسود كاملا، وجورج كامبوس الذي كان معروف بلبسه الملون .

معظم حراس المرمى يرتدون قفازات لتحسين قدرتهم على التــصدي للكرات، ولحماية أنفسهم من الإصابات، ويوجد الآن قفازات تساعد علـــى الحماية من الإصابات مثل التواء الأصابع.

حراس مرمى مشهورين

السوفيتي ليف ياشين – الايطالي دينو زوف – الالمانى سيب ماير

الارجنتينى اوبالود فيلول – البرازيلي جيلمار .

المهاجم (كرة القدم) :

هو أحد المراكز المهمة في تشكيلة كرة القدم، وأكثر الأهداف تـأتي عن طريقه، وقد كان النجم بيليه أفضل مهاجم مر علي التـاريخ الكـروي بحيث سجل فوق الألف هدف.. و مركز المهاجم هو من أصعب المراكز في كره القدم عكس ما يعتقد البعض، وهو يتطلب مهارات من نوع خاص فـي مساحات ضيقة، وكثير من المهاجمين يركلون الضربات الترجيحية، ومـن أشهرهم روبيرتو بادجو، ويشتهر أكثر المهاجمين بارتـداء الـرقم "٩" أو "١١" أو "١٠" أو "٢٠" ومن أشهرهم : بيليه، مارا دونا،بوشكاش، سقراط، ناندور هيديكوتي، يوهان كرويف، ماركو فان باستن، لاديـسلاو كوبـالا، ريفالدو ،روبيرتو بادجو، جيانفرانكو زولا، رونالدو، غابرييل باتيـستوتا، روماريو، جيرد مولر،راؤول غونزاليس،كريستيانو رونالدو.

الجناح :

الجناح هو لاعب هجومي يتمركز بالقرب من خط التماس .

لاعب خط النص :

لاعب وسط كرة قدم هو أحد المراكز في تشكيلة كرة القدم ، ويقـوم بعملية الربط بين الدفاع والهجوم ، قد يكون لاعب وسط متراجع أو متقدم أو في وسط الملعب

المدافع في كرة القدم :

هو أحد المراكز في تشكيلة كرة القدم، ويقوم بالدفاع والتصدي لمهاجمي الخصم حتى لا يسجلوا هدف في مرماهم بأي طريقة كانت وبأي جزء من جسمه باستثناء يديه.

وهناك ثلاثة أنواع أساسية من المدافعين، ولكل نوع مهمات مختلفة، كما تختلف المهارات المطلوبة لكل نوع. والأنواع هي:

١- قلب الدفاع ويعرف هذا النوع أيضا بالـ"هاف باك" أو الـ"سنتر هاف" (والمصطلحان اختصار للاسم الأصلي بالإنجليزية وهو "سنتر هاف باك"). وتكون مهمتهم الأساسية هي التصدي لمهاجمي الفريق المنافس وقطع الإمداد لهم من خط الوسط طوال المباراة.

٢- الليبرو أو القشاش أو الـ"سويبر". وهو مركز اختياري في خط الدفاع لا يوجد في أسلوب اللعب الحديث ٤-٤-٢ مثلا. و الليبرو إن وجد هو خط الدفاع الأخير قبل حارس المرمى، ومهمته هي التغطية على مدافعي الوسط والتعامل مع أي مهاجم ينجح في تخطيهما، كما أن له دور في توزيع الكرة بعد الاستحواذ عليها، وبداية الهجمات المضادة.

٣- الظهيرين (الظهير الأيمن و الظهير الأيسر). وهذا النوع من المدافعين مهمته الأساسية منع لاعبي الأطراف من الفريق المنافس من إرسال الكرات العرضية أو والتمريرات السريعة إلى مهاجميه في

منطقة الجزاء.كما أن له دور هجومي بالقيام هو نفسه بإرسال الكرات العرضية إلى زملائه من منتصف ملعب الخصم.

وهناك نوعان من مدافعي الأطراف، يختلفا في قدر التركيز على الدور الهجومي. فمثلا :

١- في نظام لعب ٤-٤-٢ يكون تركيز مدافعي الأطراف أقل نسبيا على المهمات الهجومية لأن أمامهما لاعبا أطراف هجوميان (وينج) فلا يركزان علي المهمات الهجومية إلا عندما يمتلك فريقهم الاستحواذ علي الكرة بشكل كبير وعندما يطمئنوا علي مرماهم فيدعموا الهجوم و يقومان بالأساس برفع الكرات العرضية والتمرير إلى داخل منطقة جزاء الخصم.

٢- أما في نظام لعب ٣-٥-٢ / ٥-٣-٢ فتقع على مدافعي الأطراف المسئولية الأساسية في رفع الكرات العرضية والتمريرات الجانبية إلى المهاجمين، وبالتالي تكون مهمتهم هجومية أكثر من النوع الأول. وأحيانا يسمى هذا النوع من مدافعي الأطراف بالـ"وينج باك".

الحكام:

يدير المباراة حكم واحد تبدأ سلطاته فور دخوله الملعب و المهام الأساسية له هي :

١- تنفيذ قوانين اللعبة.

٢- تسجيل أحداث المباراة.

٣- الوحيد المتحكم في مدة الشوط و احتساب الوقت البدل ضائع.

٤- له سلطة مطلقه في إيقاف اللعب.

٥- له الحق في الإنذار والطرد.

٦-لا يسمح لأي شخص بدخول الملعب.

٧- له الحق في إيقاف اللعب واستئنافه وفي صلاحية قانونيه الملعب والكره.

مراقبوا الخطوط:

يعين مراقبان للخطوط وعليهما مساعدة الحكم في أداره المباراة وفقا للقانون واجبهما أيضا أن يبينا:

١- خروج الكرة خارج الملعب .

٢- أي فريق من الفريقين له الحق في الركلة أو ركلة المرمى أو رمية التماس.

٣- عند رغبة احد الفريقين في أجراء التبديل .

مدة المباراة :

تلعب مباراة كرة القدم على شوطين مدة كل شوط ٤٥ دقيقه.و ١٥ دقيقة بين الشوطين تدعى الاستراحة ب"منتصف الوقت". نهاية المباراة

تعرف ب "نهاية الوقت". ، هذا بالنسبة لفئة الكبار فقط، أما الفئات الصغرى فمدة مبارياتها أقل حسب كل فئة عمرية.

الوقت الضائع

الحكم مسئول رسمياً عن ضبط الوقت في المباراة، و ذلك جزء من مهامه ليحافظ على الوقت الذي ضاع أثناء تبديل اللاعبين أو إصابة لاعب أو تحذيرات وطرد أو خلافات حصلت بين اللاعبين.

فالحكم الرئيسي هو الذي يقوم بتحديد الوقت الضائع وقد يستشير الحكم الرئيسي مساعديه حول قرار المدة الضائعة التي أعلن عنها, وهم إن وافقوه الرأي أم لا، فلن يشكل ذلك أي أمر صادر عنهم فالحكم الرئيسي هو الوحيد المخول له في إعلان مدة الوقت الضائع.

بعد أن يحدد الحكم الوقت الضائع فإنه يشير للحكم الرابع عن عدد دقائق الوقت الضائع ليقوم الحكم الرابع بدوره في رفع لوحة إلكترونية يُكتب عليها عدد الدقائق الضائعة التي سوف يتم لعبها ويقوم عندئذ اللاعبون والمشاهدون برؤية اللوحة.

ومن الأحداث التي صرحت للفيفا أن تكون وقت ضائع هو عندما يتم إحراز هدف وتؤدي اللاعبين احتفالاتهم بمناسبة الهدف، فهذا الوقت الضائع يتم احتسابه أيضا كوقت ضائع من قبل الحكم.

الوقت الإضافي وركلات الترجيح

بعض المباريات (مباريات التي يجب أن يكون أحد الفريقين فائز ولا يجوز التعادل بها كـمباريات خروج المغلوب والمباريات النهائيـة وأدوار خروج المغلوب في البطولات) قد تستمر إلى الوقت الإضافي، والذي يتألف من فترتين زمنيتين كل منهما مدتها ١٥ دقيقة. وذلـك إذا بقـي مجمـوع الأهداف متساوياً. سُمح في بعض المنافسات اسـتخدام ركـلات التـرجيح (المعروفة رسميا في قوانين اللعبة باسم "الركلات من علامة الجزاء") وذلك إذا استمر مجموع الأهداف متساويا بين الفريقين.

مع الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التي تم إحرازها في فترات الوقـت الإضافي تحسب في مجموع الأهداف العام للمباراة، بخلاف ركلات الترجيح والتي تستخدم فقط لإصدار القرار عن الفريق الذي سوف يتأهل للـدوري القادم أو من الفائز في المباراة النهائية.

و هذان الشوطان المصغران هدفهما هو حـسم النتيجـة إن تعـادل الفريقان بالأهداف فيتم الإعلان عن شوطين إضافيين.

البداية والاستئناف

كل فترة لعب في كرة القدم يشرع معها ضربة البداية، والتـي تبـدأ بركل الكرة من مركز الملعب بواسطة أحد الفريقين، والفريق الذي لا يبـدأ بلمسة البداية للكرة يجب عليه أن يبقى خارج الـدائرة التـي فـي وسـط الملعب، حتى يتم لمس الكرة وتحريكها من قبل لاعبين من الفريق الأول

حينها يمكنهم التحرك، وأما الفريق الذي يبدأ بلمس الكرة يجب على لاعبيه أن يتواجدوا داخل الدائرة.

و الفترة التي ما بعد لمس الكرة للمرة الأولى وحتى نهاية تلك الفترة، الكرة تكون في حالة لعب في جميع الأوقات وذلك حتى ينتهي وقت المباراة، ويتم إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت في عدة حالات أهمها عندما تخرج الكرة عن حدود الملعب، وهناك ٨ مواقف تمثل استئناف اللعب بالكرة، وإن من يعمل على إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت هو الحكم مستخدما صفارته.

حالات استئناف اللعب في كرة القدم عددها ثمانية مع احتساب ركلة البداية:

١- ركلة البداية

و تكون ركلة البداية في بداية المباراة، وتكون من منتصف الملعب، ويلعبها الفريق الفائز بالقرعة، وفي الشوط الثاني يلعبها الفريق الآخر.

و بعد أن يقوم أحد الفريقين بإحراز هدف، فان الفريق الآخر يقوم بتنفيذ ركلة البداية. أو لمسة البداية (مثلا الفريق ١ أحرز هدفا على الفريق ٢ فإن ركلة البداية يتم تنفيذها من قبل الفريق ٢).

٢- رمية التماس

لاعب يقوم بتنفيذ رمية تماس.عندما تجتاز الكرة خطوط اللمس (الخطوط الجانبية من الملعب وليست التي بمحاذاة المرمى) فإن الحكم يقرر

من سيقوم بتنفيذ رمية التماس وذلك بعد رؤيته آخر لاعب قام بلمس الكرة قبل أن تخرج عن حدود خط اللمس (فإذا كان أحد لاعبي الفريـــق ١ هم آخر من لمسوا الكرة قبل أن تخرج عن حد الملعب فإن لاعبي الفريق ٢ يمنحهم الحكم رمية التماس).

يجب أن ترمى وتخرج الكرة من أعلى وخلـــف الـــرأس وان يكـــون اللاعب خارج حدود الملعب وان لا تلمس قدميه أو احدهما خـــط التمـــاس وهناك ملاحظه مهمة انه لا يحتسب قانون التسلل عند رميه التماس بمعنى انه يستطيع اللاعب صاحب الرمية أن يمرر الكره مباشره لزميله حتى لـــو كان متسلل ويقف خلف خطوط الدفاع.

٣- ركلة مرمى

عندما تجتاز الكرة خط المرمى طبعا دون أن تدخل في المرمى فيـــتم احتساب ركلة مرمى ولكن بشرط أن يكون آخر من لمس الكرة هو الفريق الخصم (الفريق ١ هجم على مرمى الفريق ٢ وقام أحد لاعبي ١ بتـــسديد الكرة أو قام بإخراجها عن خط المرمى لسبب ما فإن الحكم يمنح الفريق ٢ ركلة مرمى والتي فيها يقوم الحارس بوضع الكرة في نقطة معينـــة مـــن منطقة الجزاء وركلها لأحد لاعبيه).

لو لعب لاعب رمية التماس بيديه فتدخل الكرة المرمى مباشـــرة دون أن يلمسها احد فماذا تحتسب في القانون الدولي ؟

لا يحسب هدف.

وهناك ملاحظه مهمة انه لا يحتسب قانون التسلل عند ركلة المرمى حتى وإذا كان كل اللاعبين في وضعية التسلل

٤- ركلة زاوية

عندما تجتاز الكرة خط المرمى بدون إحراز هدف أو يكون المدافع قد لمسها، يتم مكافأة فريق الهجوم ركلة ركنية. (إذا هجم الفريق ١ على الفريق ٢ واجتازت الكرة خط المرمى وكان الفريق ٢ هو آخر من لمسها، يتم احتساب ذلك عقوبة للفريق ٢ وذلك بمنح الفريق ١ ركلة ركنية) .

٥- ركلة حرة غير مباشرة

تمنح للفريق الخصم بعد ارتكاب الفريق الآخر أخطاء غير جزائية، تعديات تقنية، أو عندما يتم إيقاف اللعب لأجل تحذير الخصم بدون خطأ محدد قد حصل. (إذا قام أحد لاعبي الفريق ٢ بعرقلة أحد لاعبي الفريق ١ ولكن بطريقة غير واضحة أي لم يتبين إن كان قد عرقله بطريقة قانونية أم لا. فيقوم الحكم بمنح الفريق ١ ركلة حرة غير مباشرة والتي ينفذها في المكان الذي تم عرقلته.ويمكن للاعب أن يمرر الكرة لزميلة لكن الركلة الحرة المباشرة تسديد على المرمى أو قد يكون سبب هذه الركلة هو إيقاف فجائي فيه تحذير للاعب ما) .

لاعب ينفذ ضربة حرة والحائط من الفريق الخصم يحاول اعتراض الكرة.

٦- ركلة حرة مباشرة

تمنح للفريق الذي يعرقله أحد لاعبي الفريق الآخـر بطريقـة غيـر قانونية. القانون إذا تم عرقلة اللاعب الخصم في منطقة جزاء الفريق الآخر فعندها يتم منح فريق اللاعب الخصم الذي تمت عرقلته ركلة جزاء.

ويتم تنفيذ ركله الجزاء على الطريقة التالية:

١- توضع الكره عند النقطة المحددة من قبل تخطـيط الملاعب والموجودة داخل منطقه الجزاء .

٢- يقف اللاعب المعرقل أو أي لاعب من فريقه داخل المنطقة مقابل الحارس مباشره .

٣- لا يحق للاعبين الفريق المحتسب عليه ركله الجزاء أن يدخلوا منطقه الجزاء ما لم يتم تنفيذ الركلة من قبل اللاعب .

٤- يحق للاعب صاحب ركله الجزاء أن يركـل الكـره مباشره للمرمى أو أن يمررها إلى أحد زملائه علـى أن لا يـذهب مسار الكره للخلف أثناء التنفيذ.

٥- لا يحق لحارس المرمى التحرك إلى الأمام اثنا تنفيـذ ركلـة الجزاء فقط يسمح له بالتحرك إلى اليمين أو اليسار أما تحركـه للأمـام فتعاد الركلة إن لم تحرز هدفا.

٧- كرة ساقطة

يحدث ذلك عندما يعلن الحكم إيقاف اللعب لأي سـبب مثـل إصـابة خطرة للاعب ما، أو تدخل حزب خارجي أو عندما تصبح الكرة غير صالحة للعب أو عندما يدخل أحد الجماهير إلى الملعب

الأخطاء وسوء التصرف

السبب الرئيسي وراء استخدام الكروت الصفراء والحمراء هو انـه في إحدى المباريات الدولية أعطى الحكم لأحد اللاعبين الأسبان إنذارا وقـد كان سابقا يعطى بالكلام وكان الحكم يجيد الإنجليزية فقال للاعـب الإنـذار باللغة ذاتها ولم يفهم اللاعب, فجاءت لعبة كان يستحق عليها الطرد فقـال له الطرد وأمره بالخروج إلى خارج الملعب بيده ولكـن جميـع الأسـبان احتجوا على أساس أن اللاعب لا يعرف الإنجليزية وبالفعل اجتمع الاتحـاد الـدولي بعـد هـذه الحادثـة وأقـر خطـا حكـم المبـاراة . فاضطر الاتحاد للتفكير ولكن الحل على يد السير ستانلي رئـيس الاتحـاد الدولي لكرة القدم السابق فقرر استخدام البطاقات الأحمر للطرد والأصـفر للإنذار .

البداية :

جاءت بداية وتطبيق هذه التجربة في عام١٩٦٨ وبالتحديد في دورة الألعاب الاولمبية في المكسيك وحققت نجاحا كبيرا جدا خاصة أن العملية لم

تستغرق سوى وقتا قليلاً وعلى ذلك اجتمع الاتحـاد الـدولي بتـاريخ ٢٠ سبتمبر من عام ١٩٦٩

وقرر استخدام البطاقات في جميع المسابقات العالمية .

حالة استثنائية :

بالرغم من أن العالم كله بدأ بتطبيق هذا النظام إلا إن الاتحاد الدولي الإنجليزي له وجهة نظره الخاصة ولكن وبعد محاولات تم استخدام النظـام عام ١٩٧٦ ولكن عاد الاتحاد والغي أمر البطاقات بسبب كثرتها حيث بلـغ عددها عام ١٩٨٠ ٣٥٢٠ إنذارا و ١١٤ حالة طرد ويأتي ذلك لاستخدام الحكام للبطاقات بطريقة استفزازية !

ولكن وفي النهاية وفي عام ١٩٨٨ عاد الاتحـاد الإنجليـزي إلـى استخدام البطاقات بعد إلحاح من الاتحاد الدولي نظـرا لاشـتهار الـدوري ومتابعته من جميع أنحاء العالم .

حالات توقف اللعب

إصابات الملاعب كثيرة ومتعددة وللحكم الحق في إيقاف اللعب لعلاج لاعب وكذلك له الحق في عدم إيقافه فما هي الحالات التي يحـدث فيهـا توقف اللعب ؟

١- الوقوع على الظهر أو الاصطدام من ناحية العمود الفقري

٢- الكسور بأنواعها أو الكسر المصحوب بجرح(المضاعف)

٣- كسر الترقوة عند الوقوع على الأرض.

٤- ارتجاج المخ عند تصادم لاعبين في الهواء وتصادم رأسيهما ويمكن معرفة الحالة بتحريك اليد أمام وجه اللاعب فلا يستجيب.

٥- كسر الأسنان أو الأنف.

٧- النزيف الداخلي ويصحبه لون ازرق مكان النزيف

٨- الإصابة في العين

٩- ورم شديد بالجسم نتيجة خلع بالمفاصل.

١٠ - عدم القدرة على التنفس و غياب الوعي لمدة تزيد عن ٢٥ ثانية.

الفصل الثاني

أرقام قياسية في كرة القدم

• أسرع هدف سجل في مباريات كأس العالم

تمكن التركي هاكان شوكور من تسجيل أسرع هدف بتاريخ مباريات كأس العالم في مرمى منتخب كوريا الجنوبية بعد ١١ ثانية فقط من بداية المباراة وذلك في مباراة تحديد المركز الثالث في كأس العالم ٢٠٠٤ التي استضافتها كوريا الجنوبية واليابان معا.

•أسرع حالة طرد في كأس العالم

تم طرد الروماني لون فلادوي بعد ٣ دقائق من بداية المباراة التي جمعت فريقه مع المنتخب السويسري خلال كأس العالم في ٢٢-٦-١٩٩٤ التي أقيمت على ملعب بونتياك سيلفردوم في الولايات المتحدة.

• أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في مباريات كأس العالم

أصبح الألماني جيرد مولر أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في مباريات كأس العالم بعد أن سجل ١٤ هدف خلال مشاركته في كأسي العالم ١٩٧٠ التي أقيمت في المكسيك وسجل فيها ١٠ أهداف، و١٩٧٤ التي استضافتها ألمانيا الغربية آنذاك وسجل فيها ٤ أهداف ليساعد منتخب بلاده على الفوز بالكأس.

• أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في بطولة واحدة لكأس العالم

استطاع الفرنسي جوستين فونتين من تسجيل ١٣ هدف فـــي كــأس العالم ١٩٥٨ التي استضافتها السويد وفازت فيها البرازيل.

•أكثر منتخب سيدات حاز على لقب كأس العالم

تمتلك الولايات المتحدة نقيضا غريبا في عــالم كـــرة القــدم، حيــث استطاع منتخب السيدات الفوز بكأس العالم التي انطلقت عام ١٩٩١ مرتين عامي ١٩٩١و١٩٩٩، أما منتخب الرجال فيعتبر إنجازه الأكبر المـــشاركة في كأس العالم، في حين فازت سيدات النرويج بلقب البطولة عـــام ١٩٩٥ وألمانيا ٢٠٠٣.

•أفضل حارس مرمى حافظ على نظافة شباكه

تمكن حارس المرمى الإنجليزي بيتر شيلتون من الحفاظ على نظافـــة شباكه من الأهداف في عشر مباريات من خلال ثلاث بطولات لكأس العالم، حيث لعب شيلتون ١٧ مباراة بين عامي ١٩٨٢-١٩٩٠.

• أكبر عدد من المنتخبات مشاركة بتصفيات كأس العالم

شاركت ١٩٨ دولة في تصفيات كأس العالم ٢٠٠٢ الذي أقـــيم فـــي كوريا الجنوبية واليابان، إلا انه تم استبعاد كلا من أفغانستان، بورونـــدي، غينيا الجديدة، النيجر، كوريا الشمالية.

• أكثر المنتخبات فوزا بكأس العالم

تمكن منتخب البرازيل من الفوز بكأس العالم والتي بدأت فـي ١٣-٧-١٩٣٠ في عاصمة أوروجواي مونتيفيديو والتي تقام كل أربعة سنوات خمس مرات أعوام ١٩٥٨، ١٩٦٢، ١٩٧٠، ١٩٩٤، ٢٠٠٢، فيما جاءت كلا من ألمانيا وايطاليا بالمركز الثاني مناصفة بعد فوزهما باللقـب ثـلاث مرات.

- **أعلى نتيجة سجلت في مباراة دولية**

تمكنت استراليا من تسجيل أعلى نتيجة في مبـاراة دوليـة بعـد أن هزمت منتخب ساموا الأميركية ٣١-صفر على ملعب ميناء كوفس في نيو ساوث ويلز.

وتحاول ألان استراليا الانضمام إلى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم وذلك لقدرته على منافسة المنتخبات الأسيوية وتحقيق حلمها المتمثل في التأهل إلى كأس العالم للمرة الأولى بعد أن فشلت جميع محاولاتها بالتأهل لأنهـا تستطيع تحقيق السهل بالتأهل عن منطقـة أوقيانوسـيا إلا أن مواجهتهـا لخامس أميركا الجنوبية غالبا ما يمثل فشلا في تأهلها.

- **أصغر لاعب يسجل في مباراة لكأس العالم**

أصبح البرازيلي ادسون أرانتيس دو ناسيمينتو والمعروف باسـم " بيليه" اصغر لاعب يسجل في كأس العالم وعمره ١٧ عام و٢٣٩ يوم فـي مرمى ويلز على ملعب جوتنبيرج بالسويد بتاريخ ١٩-٦-١٩٥٨.

ويعتبر بيليه من أعظم لاعبي كرة القدم في العالم حتى الآن بـــالرغم من ظهور الأرجنتيني مارا دونا والبرازيلي الأخر رونالدو.

- **أصغر لاعب يشارك في كأس العالم**

يعتبر الايرلندي الشمالي نورمان وايتساید أصـــغر لاعـــب يـــشارك نهائيات كأس العالم، حيث شارك مع منتخب بلاده بكأس العالم ١٩٨٢ التي استضافتها أسبانيا ضد منتخب يوغسلافيا وكان عمره ١٧ عام و٤١ يـــوم بتاريخ ١٧-٦-١٩٨٢ في مدينة سرقسطة الأسبانية.

- **أكبر لاعب يشارك في كأس العالم**

أصبح اللاعب الكاميروني ألبرت روجر ميلا والمولود بتـــاريخ ٢٠-٥-١٩٥٢ أكبر لاعب وعمره آنذاك ٤٢ عام و٣٩ يوم يشارك في كـــأس العالم عندما لعب ضد منتخب روسيا على ملعب ستانفورد بالو ألتو بولايـــة كاليفورنيا الأميركية بكأس العالم وذلك في ٢٨-٦-١٩٩٤.

كما انه أصبح أكبر لاعب يسجل في كأس العالم عندما سجل في نفس المباراة.

- **أسرع هاتريك في مباراة دولية**

تمكن الياباني ماساشي ناكاياما من تسجيل أســـرع هاتريـــك (ثلاثـــة أهداف) في ٣ دقائق و١٥ ثانية في مرمى منتخب برونـــاي وذلـــك خـــلال تصفيات بطولة أسيا التي أقيمت في ١٦-٢-٢٠٠٠، حيث سجل ناكاياما

أهداف الثلاثة في الدقائق الأولى والثانية والثالثة و٣٥ ثانية، وقد حطم الرقم القياسي الذي صمد ٦٢ عام والذي كان يحمله الإنجليزي جورج جراهام هول والذي سجل الهاتريك في ثلاث دقائق و٣٠ ثانية بفارق ١٥ ثانية عن الياباني نامايامـا في مرمى منتخب أيرلندا على ملعب أولد ترافورد بمدينة مانشستر بتاريخ .

- **أقدم لاعب نظامي**

يعتبر اللاعب المكسيكي انريكه ألكوكير والذي ولد في ٢٨-٨-١٩٢٤, لأقدم لاعب نظامي في كرة القدم والذي يمارس كرة القدم بشكل أساسي في حياتي وليس كهاو، حيث لعب في صفوف ريفورما في مدينة مكسيكو سيتي.

وبدأ ألكوكير لعب كرة القدم بشكل منتظم عام ١٩٣٦ لفريق جروسو للناشئين وقد احترف بعد ذلك في صفوف مارتي في عام ١٩٤٤ والذي يلعب في الدرجة الأولى في المكسيك.

- أكثر الأهداف تسجيلا من قبل حارس للمرمى في مباراة واحدة

تمكن حارس المنتخب البارغوياني خوسيه لويس تشيلافيرت من تسجيل (هاتريك) ثلاثة أهداف في مباراة فريقه الأرجنتيني فيليس سارسفيلد والتي اكتسح فيها فريق فيرو كاريل أويستي بستة أهداف مقابل هدف واحد ضمن الدوري الأرجنتيني وذلك في ٢٨-١١-١٩٩٩.

ويعتبر تشيلافيرت المتخصص في ركلات الجزاء والضربات الحـــرة هو حارس المرمى الوحيد في العالم الذي سجل هدفا خلال تصفيات كـــأس العالم لقارة أميركا الجنوبية في مرمى الارجنتينى بمدينة بوينس أيرس في عام ١٩٩٧، كما انه حارس المرمى الوحيد الذي تصدى لركلة حرة مباشرة خلال كأس العالم ١٩٩٨ التي أقيمت في فرنسا.

وبالإضافة إلى ذلك فانه يحمل الرقم القياسي بعـــدد الأهـــداف التـــي سجلها حارس مرمى في العالم والتي بلغت ٥٦ هدفا سجلها في مباريـــات الدوري والمباريات الدولية من شهر يوليو/تموز من عام ١٩٩٢ حتى شهر أكتوبر عام ٢٠٠١.

- **أكثر لاعب يسجل أهدافا في مباراة واحدة**

خلال المباراة التي تمكن خلالها المنتحب الاسترالي من تسجيل الرقم القياسي بأكبر نتيجة في مباراة دولية والتي بلغت ٣١ هدفا وكانـــت ضـــد منتخب سامواه الأميركية, تمكن الاسترالي أرشي ثومبسون من تسجيل ١٣ هدف في تلك المباراة.

- **أكبر بطولة لكرة القدم من حيث مشاركة اللاعبين**

تعتبر بطولة تشابيس لصغار السن والتي أقيمت في جنوب أفريقيـــا بين شهر مارس حتى سبتمبر من عام ٢٠٠٣ وقد شـــارك فيهـــا ٦٠٢٣ فريق مكون من ١٣٨٥٢٩ لاعب وجرت البطولة بـــين مـــدارس جنـــوب أفريقيا تحت سن ١٢ عاما.

- **أكثر الحكام مشاركة في تحكيم المباريات**

تمكن الحكم الهنغاري جوزيف ماغيار من مواصلة التحكيم في كـــرة القدم لمدة ٥٠ عاما، حيث بدأ مشواره ألتحكيمي منذ عام ١٩٥٣ وكانـــت أخر مباراة له بتاريخ ٩-٣-٢٠٠٣ في مدينة سيتكي الهنغاريـــة وعمـــره كان آنذاك ٨٠ عاما.

- **أكثر اللاعبات مشاركة بالمباريات الدولية**

تمكنت الأميركية كريستين كيلي أكثر لاعبات كرة القدم مشاركة في المباريات الدولية، حيث لعبت ٢٧٠ مباراة مثلت فيها الولايات المتحدة منذ عام ١٩٨٧ حتى ٢٠٠٤.

- **أكثر اللاعبين مشاركة بالمباريات الدولية**

يعتبر المكسيكي كلاوديو سوارزي أكثر اللاعبين مشاركة بالمباريات الدولية، حيث شارك في ١٧١ مباراة بين عامي ١٩٩٢-٢٠٠٣.

- **أكثر المنتخبات فوزا بكوبا أميركا**

تعتبر الأرجنتين أكثر الدول في قارة أميركا الجنوبيـــة فـــوزا بلقـــب بطولة أميركا الجنوبية والتي عرفت باسم كوبا أميركا منـــذ عـــام ١٩٧٥ برصيد ١٥ لقب منذ عام ١٩١٠-١٩٩٣.

- **أغلى صفقة انتقال لحارس مرمى**

يعتبر حارس المرمى الايطالي جيانلويجي بوفون أغلى حارس مرمى في العالم بعد أن انتقل من بارما إلى يوفنتوس في شهر يوليو عام ٢٠٠١ وقد بلغت صفقة الانتقال ٣٢,٦ مليون جنيـــه إســـترليني (٤٦,٨ مليـــون دولار).

- **أعلى نتيجة سجلت في مباراة دولية للسيدات**

تمكنت أربعة منتخبات من تسجيل أعلى نتيجة في مباراة دولية والتي بلغت ٢١-صفر وهي اليابان ضد منتخب جوام علـــى ملعـــب جوانغزهـــو، الصين في ٥-١٢-١٩٩٧؛ كندا ضد بورتوريكو على الملعب المئوي فـــي مدينة تورنتو الكندية بتـــاريخ ٢٨-٨-١٩٩٨؛ اســـتراليا ضـــد ســـامواه الأميركية ونيوزيلندا ضد سامواه والتي أقيمتا في نفس اليوم على ملعـــب سمارت بمدينة أوكلاند النيوزلندية بتاريخ ٩-١٠-١٩٩٨.

- **أكثر الفرق الإنجليزية فوزا ببطولة المحترفين**

تمكن ليفربول من الفوز ببطولة المحترفين سبع مرات بعد فاز بهـــا من عام ١٩٨١-٨٤ وأعوام ١٩٩٥, ٢٠٠١, ٢٠٠٣.

- **أكبر عدد من المتفرجين في مباراة واحدة**

أكبر عدد من المتفرجين حضروا مباراة بلغ ١٩٩،٨٥٤ وذلك خلال المباراة النهائية لكأس العالم وذلك في ١٦-٧-١٩٥٠ وجمعت بين البرازيل

صاحبة الأرض والاروغواي على ملعب ماركانا مونسيبال والتي فازت بكأس العالم بهدف نظيف.

- **أكبر مجمع رياضي**

يعتبر المركز الوطني للرياضة في بلاينيس بمدينة مينيسوتا الأميركية أكبر مجمع رياضي في العالم، حيث يتكون المركز من ٥٧ ملعب منهم ٥٥ ملعبا مفتوح للعامة.

- **أكبر مسافة يقطعها متنافسون في نفس الدوري**

أطول مسافة تقطعها الفرق لتواجه بعضها في الدرجة الأولى لبطولة الدوري الوطني للمحترفين في الولايات المتحدة بلغت ٤،٧٩٤ كم (٢،٩٧٩ ميل) والتي جمعت بين أقوى الفرق في الدوري الأمريكي بين لوس أنجلوس غالاكسي و نيو انجلند ريفوليوشن.

- **أكثر هداف في موسم واحد لبطولة لدوري أبطال أوروبا**

تمكن مهاجم مانشستر يونايتد الهولندي رود فان نيستلروي من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في موسم واحد بلغ ١٢ هدف في موسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣.

- **أسرع هدف سجل في دوري أبطال أوروبا**

أسرع هدف سجل في دوري أبطال أوروبا كان عن طريق البرازيلـــي جيلبيرتو سيلفا لاعب أرسنال الإنجليزي بعد مرور ٢٠,٠٧ ثانية بعد بداية

مباراة فريقه ضد أيندهوفن الهولندي في مدينة أيندهوفن وذلك فـــي ٢٥-٩-٢٠٠٢. وكان أرسنال فاز في اللقاء برباعية نظيفة.

- **هداف بطولة دوري أبطال أوروبا**

يعتبر الأسباني راؤول غونزاليس مهاجم ريال مدريد هـــداف دوري أبطال أوروبا برصيد ٤٤ هدفا والتي سجلها خلال مسيرته مع الفريق منـــذ عام ١٩٩٢.

- **أعلى نتيجة سجلت في نهائي كأس**

في عام ١٩٣٥ سحق نادي لوزان الرياضي منافـــسه بـــال الـــشمال ١٠-صفر في نهائي كأس سويسرا, وبعد عامين تبقى فريق بال الـــشمالي نفس الخسارة في نهائي الكأس من فريق جرسهوبرز.

- **أكبر عدد من الانتصارات المتواصلة في دوري أبطال أوروبا**

نجح فريق برشلونة الأسباني من تحقيق ١١ فوز متتالي في موســـم ٢٠٠٢/٢٠٠٣ لدوري أبطال أوروبا.

- **أكثر الفائزين ببطولة كأس الكؤوس الأوروبية**

تمكن برشلونة الأسباني من تحقيق الرقم القياسي بعدد مرات الفـــوز بالبطولة ولايت بلغت ٤ مرات أعوام ١٩٧٩, ١٩٨٢, ١٩٨٩, ١٩٩٧.

- **أكثر المساعدات في الدوري الأميركي لكرة القدم.**

استطاع الكولومبي كارلوس فالديراما من صنع ٢٦ مــساعدة فـــي الملعب وذلك ضمن الدوري الرئيس لكرة القدم في الولايات المتحدة.

وتعتبر المساعدة وهي الكرة التي يتلقاها المهاجم لتــسجيل الهـــدف مهمة من حيث نسبة تسجيل الأهداف.ولعب فالديراما مع فريق تامبا بـــوي منذ عام ٢٠٠٠.

- أطول فترة حافظ فيها حارس مرمى على نظافة شباكه

استطاع الأسباني أبيل ريسينو حارس مرمى أتلتيكو مدريد من النجاح في الحفاظ على نظافة شباكه لمدة ١،٢٧٥ دقيقة وهي أكثر من١٤ مباراة خلال موسم ١٩٩٠/١٩٩١ في الدوري الأسباني.

أما على الصعيد الدولي فتمكن الايطالي دينـــو زوف مـــدرب فريـــق فيورنتينا الحالي من الحفاظ على نظافة شباكه لمدة١،١٤٢ دقيقـــة والتـــي تعادل تقريبا ١٣ مبـــاراة منـــذ أب/أغـــسطس مـــن عـــام ١٩٧٢ حتـــى يونيو/حزيران من عام ١٩٧٤.

– أكثر الفرق فوزا ببطولة الدوري

أكثر الفرق فوزا ببطولة الدوري هو جلاسكو رينجــرز الاســكتلندي والذي فاز باللقب ٥٠ مرة منذ عام ١٨٩١ حتى عام ٢٠٠٣.

- **أسرع وقت تم فيه تسجيل هاتريك**

تمكن البريطاني تومي روس لاعب روس كاونتي من تسجيل أســرع هاتريك في مباراة لكرة القدم بعد مرور ٩٠ ثانية والتي سجلها في مرمــى نايرن كاونتي على ملعب دنج وول بتاريخ ٢٨-١١-١٩٦٤.

- **أكثر المنتخبات فوزا ببطولة العالم للكرة الخماسية**

منذ عام ١٩٨٩ والتي انطلقت فيها بطولة العالم للكــرة الخماســية والتي تقام على ملاعب مغطاة استطاع منتخب البرازيل من الفوز بالبطولة ثلاث مرات أعوام ١٩٨٩, ١٩٩٢, ١٩٩٦ ، وجاءت أسبانيا في المرتبــة الثانية برصيد لقبين بعــد أن فــازت باللقــب الأول عــام ٢٠٠٠ والتــي استضافتها جواتيمالا على حاملة اللقب البرازيــل ٤-١, واللقــب الثــاني أحرزته العام الماضي على ايطاليا في البطولة التي استضافتها تايوان.

- **أغلى لاعب كرة قدم في العالم**

تعتبر صفقة انتقال الفرنسي زين الدين زيدان والتي قدرت قيمتها ١٣ بليون بيزيتا (٤٧ مليون جنيه إسترليني أو ٦٦ مليون دولار) أغلى صفقة في عالم كرة القدم بعد انتقاله من يوفنتوس الايطالي إلــى ريــال مدريــد الأسباني.

- **أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف خلال مسيرته**

يعتبر البرازيلي بيليه أكثر اللاعبين في تاريخ كرة القدم تسجيلا للأهداف خلال مسيرته الكروية, حيث تمكن من تسجيل ١،٢٧٩ هدف منذ ٧-٩-١٩٥٦ حتى ١-١٠-١٩٧٧ في ١،٣٦٣ مباراة.

وسجل هدفه رقم ١٠٠٠ والذي يسمى (ميليسيمو أي الهدف رقم ١٠٠٠) عبر ضربة جزاء لصالح فريقه سانتوس على ملعب ماركانا بتاريخ ١٩-١١-١٩٦٩ في مباراته رقم ٩٠٩ ضمن دوري الدرجة الأولى، كما انه أضاف هدفين في نفس المباراة.

- **أكثر فريق لم يهزم في الدوري الإنجليزي**

تمكن نادي أرسنال الإنجليزي الذي يلعب في الدوري الممتاز في موسم ٢٠٠٢-٢٠٠٣ من تسجيل رقم قياسي في عدد مرات عدم الهزيمة في ٣٨ مباراة، حيث فاز في ٢٦ وتعادل في ١٢ مباراة ولم يخسر في أي مباراة.

وسجل الفريق ٧٣ هدفا واستقبلت شباكه ٢٦ هدف، إلا انه فشل في التسجيل في أربع مباريات.

- **أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في الدوري الإنجليزي**

يحمل المهاجم الإنجليزي ألن شيرر الرقم القياسي بعدد الأهداف التي سجلها خلال مسيرته في الدوري الإنجليزي والتي بلغت ٢٤٣ هدف.

وبدأ شيرر مسيرته الكروية في نادي ساوث امبتون قبل أن ينتقل إلى بلاكبيرن ومنه إلى نيوكاسيل الذي انتقل إليه عام ١٩٩٦ برسوم انتقال قياسية في ذلك الوقت بلغت ١٥,٦ مليون جنيه إسترليني (٢٢,٤ مليون دولار).

- **أسرع وقت في الركض مع السيطرة على الكرة**

تمكن التشيكوسلوفاكي يان سكوركوفسكي من الحفاظ على الكرة عاليا وهو يركض لمسافة ٤٢,١٩٥ كم (٢٦,٢١٩ ميل) وذلك في ماراثون براغ و الوقت الذي استغرقه لقطع المسافة ٧ ساعات و١٨ دقيقة و٥٥ ثانية في ١٨-٧-١٩٩٠.

الإصابات في كرة القدم

المبادئ الأساسية في كرة القدم هي الجري , اللف , الوثب , ضرب الكرة , إيقاف الكرة , الضرب بالرأس .. الخ , وكأي نوع من رياضيات الاحتكاك ألبدني تحدث الإصابة نتيجة الاحتكاك المباشرة أو غير المباشر , وهذا يتوقف على ميكانيكية الحركة الحادثة , وكرة القدم لا تسمح للاعبين بلمس الكرة بالذراعين , لذلك كانت معظم الإصابات مرتبطة بالجزء السفلي من ,الجسم و لا ينطبق هذا بالطبع على حارس المرمى , فقط تأخذ إصابته شكلاً عاماً وشاملاً لاختلاف طبيعة الحركة وأسلوب الأداء بالنسبة له , ومساحة ملعب كرة القدم الكبيرة واللعب في مختلف الظروف والأحوال الجوية يساعد أيضاً في وقوع الإصابة في كرة القدم .

أولاً أهم إصابات الجزء العلوي هي:

١- إصابة الرأس :

لاعب كرة القدم عرضة لإصابات الــرأس والوجــه مــن اللاعبــين الآخرين وأيضاً الكرة , فوزن الكرة وسرعة انطلاقها وقرب اللاعبين منها , كما يحدث في الضربات الحرة المباشــرة وغيــر المباشــرة ووقوف اللاعبين على بعد لا يزيد عن عشر ياردات فــي مواجهــة الكرة , تلك الأوضاع المتعددة تعرض اللاعب لإصابة الرأس والوجه وأي جزء آخر من الجسم بالطبع وهؤلاء اللاعبون عندما يواجهــون الكرة بالظهر فيصاب الظهر نتيجة لهذا الوضع كما إن مؤخرة الرأس تكون عرضة للإصابة .

أن ضرب الكرة بالرأس بشكل غير صحيح يؤدي لإصابة الرأس فــي المكان الذي ضربت منه , كما انه في ضربات الرأس المشتركة بين اللاعب ومنافسه , وبين اللاعب وزميله في بعض الأحيان , وكذلك ضرب الكــرات المنخفضة بالرأس وبناء على وضعية اللاعب والكرات المشتركة سواء كان يواجه الخصم بالظهر أو بالوجه , كل ذلك يعرض اللاعب للإصابة.

عندما يحاول حارس المرمى مسك الكرة ويخطئ في التقدير يعــرض اللاعب نفسه للإصابة في رأسه أو وجهه , وعندما يحاول حارس المرمى استخلاص الكرة من أقدام المهاجمين كذلك يعرض نفسه للإصابة .

إن إصابة الشفتين وأعلى العينين وحدوث كسر ونزيف بالأنف أو الأسنان من الإصابات التي نشاهدها في ملاعب كرة القدم نتيجة للكرة أو المنافس , وقد يتعرض اللاعب نتيجة لإصابة الرأس إلى فقد الوعي.

لذلك يجب أن نتعامل مع كل إصابات الرأس على إنها إصابات خطيرة.

٢- إصابة العمود الفقري والظهر

أ – إصابة الرقبة:

لا تحدث إصابة العمود الفقري والظهر إلا نادراً , وقد تصاب الفقرة العنقية , وذلك عندما يفقد اللاعب اتزانه ويسقط على الرأس , وقد تحدث لحارس المرمى , نتيجة لقيامه بحركة غطس , أو ارتماء على قدم المنافس والتي من الممكن أن تؤدي إلى كسر تلك الفقرة .

ب- إصابات العمود الفقري الأخرى

تعد إصابة الفقرات الصدرية أو القطنية من الإصابات التي تحدث ولكن بشكل غير معتاد أي تحدث نادرا ؟

وتؤدي معظم هذه الإصابات إلى حدوث كدمات شديدة للظهر نتيجة للضربة المباشرة .

جـ – إصابة الأنسجة الرخوة

من الإصابات المنتشرة في كرة القدم , وذلك ناتج عن طبيعة اللعبة نفسها , فحركات اللف والدورات وتغيير السرعة الفجائي من العوامل التي تؤدي إلى تمزق العضلات والأربطة خاصة منطقة أسفل الظهر, كما أن حدوث احتكاك مستمر بين اللاعب ومنافسه يؤدي إلى إصابة بعض الكدمات

أما إصابة المفصل القطني العجزي والذي يربط الحوض بالعمود الفقري يكون عرضة لإصابات حادة خلال مرحلة تمزق العضلات والأربطة وهذه الإصابة من الإصابات التي تؤدي إلى حدوث آلام في المنطقة القطنية مما يؤدي إلى إبعاد اللاعب لمدة طويلة .

٣-إصابات الصدر

تحدث إصابات الصدر في كرة القدم نتيجة لإصابة الأضلاع وغضاريفها أو العضلات بين الضلوع , وحارس المرمى أكثر عرضة للإصابة من اللاعبين الآخرين , إن إصابة الأضلاع السفلى (العائمة) تعتبر من الإصابات الخطيرة في كثير من الأحيان حيث قد يؤدي ذلك إلى إصابة الكيتين , لتحديد الإصابة فوراً. **x-ray** ويطلب أجراء أشعة

٤-إصابات البطن :

من أكثر الإصابات انتشارا في كرة القدم وأقلها خطورة ويعود اللاعب لحالته الطبيعية في دقائق معدودة بعد وقوع الإصابة , وتقع الإصابة نتيجة للكرة نفسها أو اللاعب المنافس , ولكن من الممكن حدوث إصابة في منشأ عضلات البطن , مع العلم بان الطحال والكبد الموجودين بأعلى البطن لديهم

الحماية الكافية نتيجة لوجود الأضلاع السفلى والعضلات , وكذلك الكليتــين الموجودتين على الجدار الخلفي .

إن وقوع إصابة حادة بالظهر نتيجة لاستخدام الركبة مثلاً في زاويــة أسفل الضلع , تلك الإصابة تحدث خطورة حقيقية على الكليتين , وحــارس المرمى أكثر اللاعبين عرضة لذلك .

إنه في كثير من الحالات نجد صعوبة في تحديد الإصابة بالعضلات أو الإصابة التي ألحقت ضرراً بالكليتين , لذلك يجب في تلك الحالــة ملاحظــة وجود نزيف مصحوب بالبول وتلك من العلامات الهامــة لتحديــد إصــابة الكيتين.

إن تمزق عضلات البطن أو حدوث فتق بها , يحدث من خلال القيــام بحركة اللف والدوران الفجائية أو الوثب مما يؤدي إلى وقوع ضغط علــى عضلات البطن السفلى.

٥- الحوض:

يعد التمزق ألإربي من الإصابات الأكثر انتشارا أو حــدوثاً بالنــسبة للاعبي كرة القدم , فتمزق أو تقطع الوصلات العليا لعضلات الجزء السفلي من الجسم تكون من الأسباب الهامة للإصابة بهذا التمزق .

وهناك سبب آخر وهو التهاب العظم العاني وهو يحدث في العادة بعد مباراة كرة ا لقدم أو القيام بأداء مجموعة من التمرينات التي تطلب اللــف أي اللف على الحوض .

أكثـــر الإصـــابات وقوعـــاً بالنـــسبة للجـــزء العلـــوي:
بصورة عامة تعد إصابة الجزء العلوي بالمقارنة بالجزء السفلي قليلة , إلا عنـــد حـــارس المرمـــى وأكثـــر الإصـــابات حـــدوثاً:

١- الكسر
٢- الخلع
٣- الخلع الجزئي

عادة تحدث تلك الإصابات نتيجة للسقوط والأيدي ممتدة فـي اتجـاه عكس المدى الطبيعي للحركة سواء أكان ذلك لمفضل الكتف أو الرسـغ أو المرفق أو عند حدوث إصابة مباشرة , ويمكن حدوث كسر بعظم الترقـوة نتيجة لضربة مباشرة أو السقوط أيضاً على الكتف , ويمكن حدوث خلع أو خلع غير كامل في المفصل الترقوي الأخر ومي ويحدث أيضاً نتيجة للسقوط المباشر على الكتف.

وحارس المرمى عرضة أيضاً لحدوث كسر باليد والأصـابع وينـدر حدوث خلع للكف أو المرفق بالنسبة لحارس المرمى وتخلع الأصابع نتيجة السقوط المباشر عليها أو اصطدامها بالكرة .

ثانيا: الجزء السفلي

الجزء السفلي يعد الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة في كرة القدم وتتعدد وتتنوع الإصابات وتذكر منها الآتي :

١-إصـــــــــــــــــــــابة الفخــــــــــــــــــــــــذ
٢ -إصـــــــــــــــــابة الركبـــــــــــــــــــــة
٣ -إصـــــــــابة العـــــــضلة التـــــــو أميــــــــة
٤ -إصـــــــــــــابة وتـــــــــــــر أكـــــــــــيلس
٥ -إصابة القدم

١- الكسور:

من الكسور التي تحدث في ملاعب كرة القدم والتي يكـــون ســـببها الاحتكاك المباشر بالجزء السفلي للجسم هي كسر عظمي القصية والشظية والتي يكون سببها المباشرة ضرب اللاعب للكرة على الساق مباشرة .

أما السبب الآخر هو سقوط حارس المرمى على قـــدم المهـــاجم أو مسكها , والدوران للخلف بطريقة سريعة مع عدم لف القدم نتيجة التصاقها بأرضية الملعب من العوامل التي تؤدي إلى وقوع الضرر بالمفصل وكـــذلك كسر الطرف السفلي لعظم الشظية .

ويصاب اللاعب أيضاً بخلع مفصل الكعب مع ارتباط ذلك بسكر هـــذا المفضل , وتكسر عظام القدم والأصابع نتيجة لضربة مباشرة , ويجـــب أن نعلم أن اللاعبين الناشئين عرضة لكسر الألواح الكردوسية.

٢-إصابة الفخذ

تحدث بعض الإصابات السطحية للجلد , ويكون الـــسبب فـــي ذلـــك التزحلق السقوط وتؤثر نوعية أرضية الملعب على درجة هذه الإصابة , أما بالنسبة للعضلات فأكثر العضلات عرضة للإصابة هي :

أ- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذيــة أي المجموعــة الأمامية.

ويحدث تمزق العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية في معظم الحالات نتيجة قيام اللاعب بحركة دفع أو تمرير أو التصويب على المرمى , أيضاً عندما يعدو اللاعب وأيضاً عند القيام بحركة المد الزائد للحــصول علـــى الكـــــــــــــــــــــــــــــــــــــرة.

ب- العضلة ذات الرأسين الفخذية أي المجموعة الخلفية (الإنسية).

العضلة ذات الرأسين الفخذية تكون عرضة للإصابة في مرحلة العدو , وكذلك عند القيام بعمل حركة المد الزائد , وكذلك عند تمرير الكـــرة أو تصويبها , وتمزق العضلات الخلفية للفخذ ليس من الإصابات التي تراهـــا دائما خلال الموسم الرياضي , ولكنها كما سبق القول تحدث للاعبين الذين يفتقرون لعنصر المرونة في الجذع , كما تحدث نتيجة لضربة مباشرة من المنـــافس

جـ- العضلة المقربة للفخذ

أما إصابة العضلات المقربة الطويلة فإنها تعد قليلة نـــسبياً ولكنهـــا تحدث أيضاً كنتيجة للمد الزائد للحصول الكرة على مع ملاحظة انه لا يوجد مانع لحدوث تلك الإصابات سالفة الذكر سواء في التدريب أو المباريات

إن إصابة الفخذ الناتجة من ضربة خارجية مباشرة عن طريق لاعب آخر أو بواسطة قدم أو ركبة , تعد من الإصابات التي تحدث ألمـــاً شـــديداً وتؤدي إلى تجمع دموي مع شعور اللاعب المصاب بعدم الراحـــة , وقـــد تؤدي هذه الإصابة إلى استبعاد اللاعب عن المباراة.

إن إصابة الفخذ الناتجة من ضربة خارجية عن طريق اللاعب الآخر بواسطة القدم أو الركبة تعد من الإصابة التي تحدث ألماً شديداً وتؤدي إلى تكوين تجمع دموي مع شعور اللاعب المصاب بعدم الراحة , وقـــد تـــؤدي هذه الإصابة إلى إبعاد اللاعب عن استكمال المباراة .

إن إصابة عضلات الفخذ من الإصابة المركبة خاصة بعـــد إصـــابتها بقوة خارجية وبشكل مباشر , وقد تؤدي هذه الإصابة في أغلب الأحيان إلى التهاب الأنسجة العضلية وكذلك مراكز التعظيم في المنطقة المصابة.

ثالثا : إصابة العضلة التوأمية للساق

تحدث تلك الإصابة كنتيجة لفعل أو لقوى خارجية مباشرة فوق هـــذه العضلة , ويمكن تمزق هذه العضلة عندما يقفز اللاعب واللاعب غير معـــد بدنيا , والتقلص أحد الحالات التي تحدث عند إصابة العضلة التوأمية

بالتشنج وتحدث هذه الحالة في نهاية المباراة أحياناً ويكون اللاعـــب عرضة لهذا التقلص بشكل كبير في فصل الـــصيف عنـــدما تكـــون درجـــة الحرارة مرتفعة , وهذا ناتج من فقد كمية كبيرة من السوائل ويؤدي إلـــى نقص كمية الملح إلى حدوث هذا النوع من التقلص.

خامساً: إصابة وتر أكيلس

إن إصابة الوتر نتيجة قوى خارجية يؤدي إلى الإحساس المؤلم كما يظهر ورم في مكان الإصابة والإصابة غير المباشرة قد تؤدي إلى قطع الوتر مما يجعل اللاعب المصاب غير قادر على الحركة تماماً .

سادساً : إصابة الكعب

مفصل الكعب عرضة لإصابة مباشرة وذلك نتيجة لطبيعة المباراة , والتواء مفصل الكعب من الإصابات الأكثر حدوثاً والتي تؤدي إلى حدوث أضرار بالأربطة الخارجية للمفصل , كما أن الهبوط غير السليم والجري الخاطئ يؤديان إلى حدوث ضرر بهذا المفصل , بالإضافة إلى ارتباط ذلك بأرضية الملعب وحذاء اللاعب وطريقة أسلوب الحماية التي يوفرها لهذا المفضل, و أكثر الإصابات حدوثاً بالنسبة لمفصل القدم هي:

خلع وكسر الكعب

يلاحظ أنه في معظم إصابات الكعب وجود ارتباط بين عدة إصابات ببعضها البعض حتى إنه في كثير من الحالات يصعب وضع تلك الإصابات منفردة ففي حالات تلاحظ خلعاً وكسراً معاً ونلاحظ ذلك كثيراً في مجال الممارسة الرياضية نظراً لان القوة التي تؤدي إلى الإصابات واختلاف درجاتها وشدتها واستمرارها تؤثر بالطبع على التشخيص الدقيق للإصابة

الفصل الثالث

مهارات كرة القدم

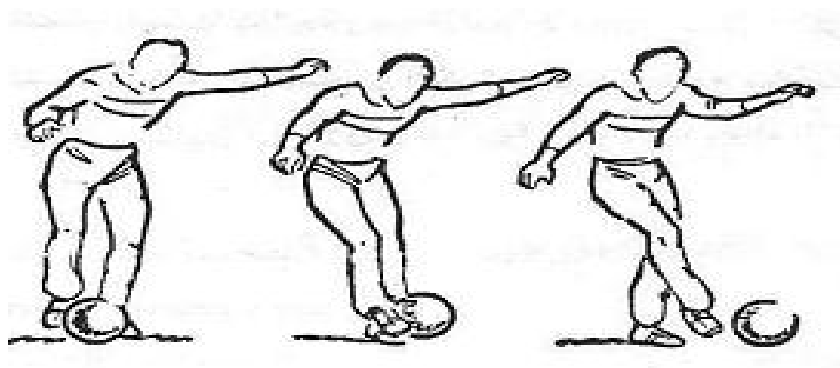
١- ركل الكرة بباطن القدم

الأداء الفني للمهارة:

الاقتـــراب المناســـب إلـــى الكـــرة فـــي خـــط مـــستقيم

أ- وضـــع القـــدم الـــضاربة للخلـــف مـــن مفـــصل الفخـــذ

ب- مرجحـــة القـــدم الـــضاربة للخلـــف مـــن مفـــصل الفخـــذ



جـــ - ميـــل الجـــذع للأمـــام قلـــيلاً فـــي حالـــة ضـــرب الكـــرة

الخطوات التعليمية :

يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثـــم يتبـــع الخطـــوات التالية :

١- تؤدى حركة ضرب الكرة بباطن القدم

٢- يقف المتدرب مواجهاً متدرب آخر والمسافة بينهما ما بين (٣: ٥) ياردات ويقوم أحدهما بضرب الكرة لزميله فيقوم هو بدوره بإيقاف الكرة

٣- يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة مـن (١٠ :٨) ياردات

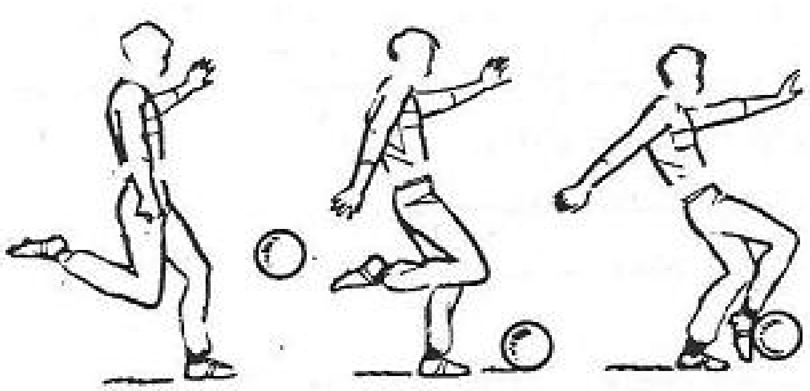
٢- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

الأداء الفني للمهارة:

١- يقترب المتدرب في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول إلى حد ما وذلك للسماح بمرجحة القدم الضاربة خلفـا

٢- توضـع القـدم غيـر الـضاربة بجانـب الكـرة

٣- ميـل الجـذع أمامـاً قليـلاً فـي لحظـة ملامـسة الكـرة



الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثـــم يتبـــع الخطـــوات التالية :

أ- يمسك المتدرب الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم الـــضاربة ويؤدي ضربة الكرة بوجه القدم الأمامي إلى زميله الذي يبعد عنه مـــسافة من (٦ :ياردات

ب - يمسك المتدرب الكرة بيده ثم يجري من ثلاث إلى أربع خطوات ويقوم برميها بارتفاع الصدر وفي أثناء ذلك يقوم بمرجحة القدم الـــضاربة للخلف ليضرب الكرة وهي طائرة إلى زميل أمامه يبعد عنه مـــن (٨: ١٠) أمتار

جـــ - يؤدى نفس التمرين السابق ولكن يقوم بضرب الكرة قبـــل أن تلامس الأرض

٣- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

الأداء الفني للمهارة:

١- يكون الاقتراب من مسافة (٦: ٧) ياردات فـــي حالـــة الكـــرات الثابتة على الأرض

٢ – توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً
٣ – في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً

الخطوات التعليمية:

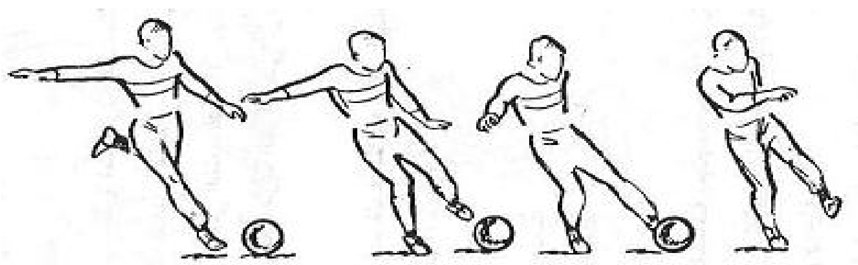
يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثـــم يتبـــع الخطـــوات التالية :

أ- يقف المتدرب بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة المكان المطلوب توصيل الكرة إليه ويؤخذ الوضع الــصحيح دون ضـــربها ويكرر الأداء

ب – يودي المتدرب التمرين السابق ولكن بعد الاقتراب من (٥ :٤) ياردات

جـ – متدربان المسافة بينهما من (١٠: ١٥) ياردة يقومان بضرب الكرة إلى بعضهما

٤- ركـــل الكــــرة بوجـــــه القـــــدم



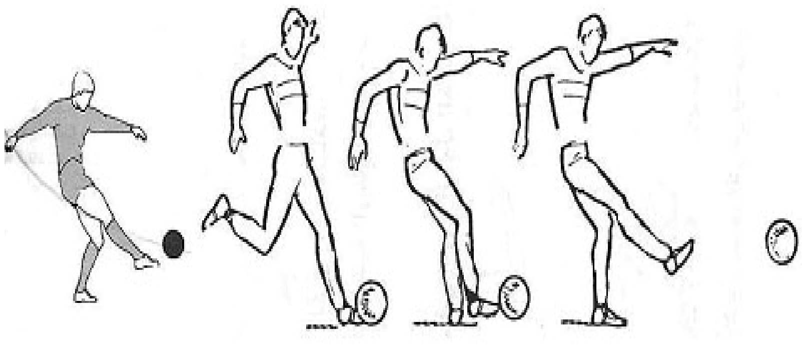
الخارجي

الأداء الفني للمهارة:

١- يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما على خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلاً
٢- توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلاً إلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة حتى تسمح للقدم الضاربة بحرية الحركة على أن تثني ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً

٣- يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل الضاربة وتعمل الذراعان على حفظ التوازن
الخطوات التعليمية:

أ - متدربان متواجهان المسافة بينهما من (٥: ٧) ياردات وأحدهما يمسك بالكرة ويسقطها في اتجاه القدم الضاربة وللخارج قليلاً وقبل أن تلامس الأرض يضربها بوجه القدم الخارجي إلى زميله
ب - يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً
جـ - يكرر نفس التمرين السابق ولكن يأخذ المتدرب



الضارب عدداً من الخطوات لضرب الكرة قبل أن تسقط على الأرض
د- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي- الأداء الفني للمهارة:

٥- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي

الأداء الفني للمهارة:

١- توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم
٢- تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للداخل قليلاً، وتكون مرتخية بصورة مناسبة في أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيراً
٣- يميل الجذع للأمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة

الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات التالية :

أ - توضع الكرة أمام المتدرب ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة
ب - يتخذ المتدرب الوضع الصحيح للجري بالكرة ثم يمشي بالكرة للأمام بقدم واحدة
جـ الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بالتبادل
د - الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بسرعة

هـ - الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بخط متعرج

٦- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

الأداء الفني للمهارة:

١- توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم

٢- تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلاً



٣- يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على حفظ التوازن

الخطوات التعليمية:

أ - تؤدى نفس الخطوات في الجري بوجه القدم الخارجي

٧- استلام الكرة بباطن القدم

الأداء الفني للمهارة:

١- يقترب المتدرب من الكرة وهو مواجه لها إلا أن كتفه الأيسر يكون في اتجاه الكرة قليلاً إذا كان الاستلام بالقدم اليمنى والعكس

٢- القدم غير المستلمة توضع على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تثنى الركبة قليلاً وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم

٣- في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتــصاص قــوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أن يكون مفصل القدم مرتخياً والقــدم مرتفعــة قليلاً عن الأرض

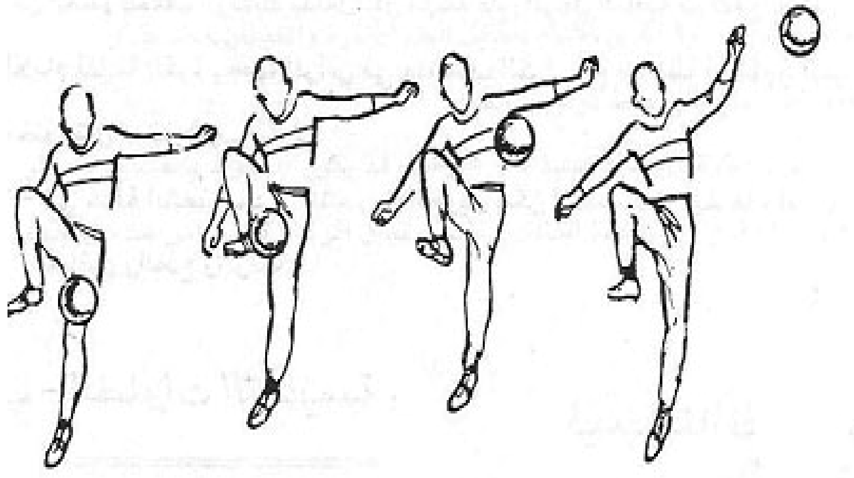
الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبــع الخطــوات التالية :

أ- يــؤدي المتــدرب حركـــة الاســتلام ببــاطن القــدم

ب - يبدأ التمرين بأن يدحرج المتدرب الكرة ببطء ليقوم باستلامها بباطن القــدم وهــو واقــف مكانــه

جـ - يكرر نفس التمرين السابق مــع زيــادة قــوة دحرجــة الكــرة٠



٨- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي

الأداء الفني للمهارة:

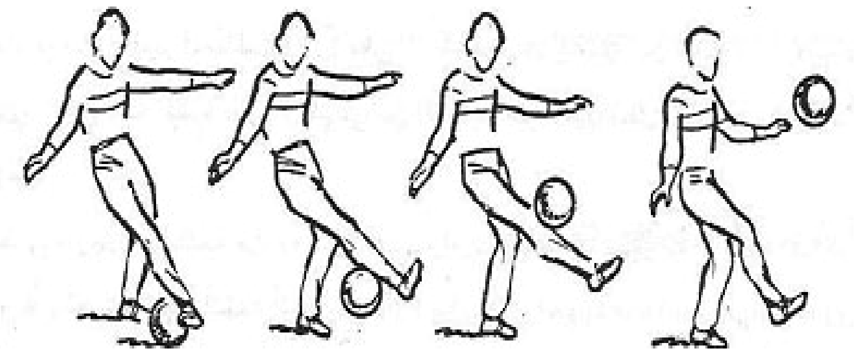
١- يقترب المتدرب من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تـأتي منـه الكرة

٢- توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تثنى من الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم

٣- تثنى الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلاً يتصدى وجه القدم مرتخياً لامتصاص قوة اندفاع الكـرة

الخطوات التعليمية:

أ - نفـس الخطـوات فـي اسـتلام الكـرة بباطن القـدم



٩- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

الأداء الفني للمهارة:

١- يقترب المتدرب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيـه

٢- الرجل غير الممتصة للكرة يرتكز عليها التلميذ بحيث ينتقـل عليهـا مركز ثقل الجسم ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثنى من الركبة قليلاً

٣- ترتفع القدم الممتصة للكرة لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كمـــا تثنى الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمـــامي مـــسار الكرة وهو مرتخي

٤- في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأســـــفل لامتـــــصاص انـــــدفاعها وتقليـــــل ســـــرعتها

الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبـــع الخطـــوات التالية :

أ- يؤدي المتدرب مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم بدون كرة

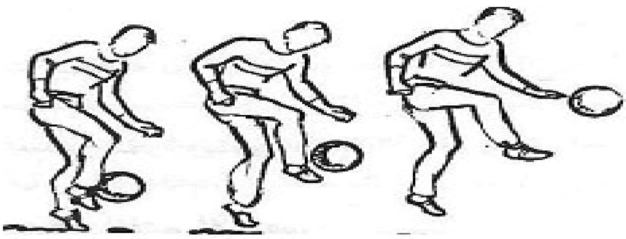
ب - يمسك المتدرب الكرة بيده ثم يسقطها أمامه مباشرة ثم يقـــوم بأداء امتصاصها بوجه القدم الأمامي

جـ - نفس الخطوات السابقة ولكن يسقط المتـــدرب الكـــرة مـــن ارتفاع صدره ويقوم بعملية الامتصاص

د- يقوم المتدرب برمي الكرة لأعلى بارتفاع أعلى من رأســـه ثـــم يقوم بعملية الامتصاص

هـ - متدربان متقابلان يمسك أحدهما الكرة والمسافة بينهما من٥ : ٦ ياردات ويقوم برميها إلى زميله بحيث تسقط أمامـــه ليقـــوم بعمليـــة الامتصاص

و – يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة



١٠ -امتصاص الكرة بالفخذ

الأداء الفني للمهارة:

١– يتجه المتدرب إلى الكرة وهو مواجه لها بحيث يكون خط سيرها أمامه تماماً

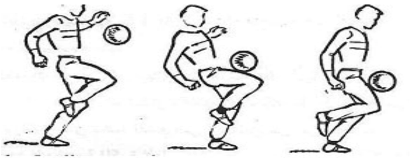
٢– ينقل المتدرب ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة التي تكون منثنية من الركبة

٣– ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة لأعلى بحيث يصبح الفخذ موازياً للأرض تقريباً ومواجهاً لمسارها

٤– يلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية بقدر الإمكان

٥– في لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها

الخطوات التعليمية :



يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين مع الشرح المختصر ثم يتبع الخطوات التالية :

أ – يؤدي المتدرب الحركة بدون كرة

ب- يمسك المتدرب الكرة بيده أمام الصدر ويقوم بإسـقاطها على فخذه وامتصاصها

جـ - يمسك المتدرب الكرة بيده ويسقطها من فوق رأسه على فخذه ثم تقوم بامتصاصها

د - متدربان متواجهان المسافة بينهما (٦) ياردات أحدهما ممسك بالكرة ويقوم برميها إلى زميله في مسار منحنى ليقوم زميله بالامتصاص بواسطة الفخذ

هـ - يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة في المسافة تدريجياً

١١- امتصاص الكرة بالصدر

الأداء الفني للمهارة:

١- يقترب المتدرب في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها

٢- يتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة التي تريح المتدرب والركبتان مثنيتان قليلاً ويتوزع ثقل الجسم على الساقين

٤- يميل الجذع للخلف قليلاً ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام

٥- في لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخياً تماماً

٦- تعمل الذراعان على حفظ التوازن

الخطوات التعليمية:

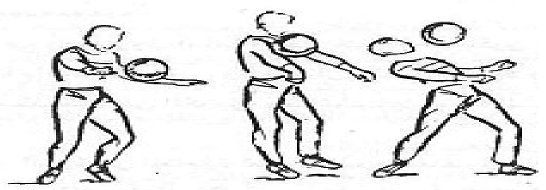
يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثــم يتبــع الخطــوات التالية :

أ- يقوم متدربان بأداء الحركة بدون كرة

ب- يقوم المتدرب برمي الكرة إلى صدره مباشرة ليــؤدي حركــة الامتصاص بالصدر

جـ - يقوم المتدرب بمسك الكرة بيده ويقوم برميها فــوق رأســه قليلاً ويمتصها بصدره

د - متدربان المسافة بينهما (٦) ياردات يقوم أحدهما برمي الكــرة ويقوم الثاني بامتصاصها بصدرة



١٢- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام

الأداء الفني للمهارة:

١- يقف المتدرب مع وضع رجل أماماً ورجل خلفاً أو قد تكون القدمان متجاورتان والمسافة بينهما باتساع الحوض والركبتان مثنيتان

قليلاً وترتفع الذراعان قلـيلاً إلـى الجانـب مثنيتـين مـن الكـوعين ومرتخيتين لحفظ التوازن وسهولة أداء الحركة

٢- عندما تقترب الكرة من المتدرب تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم للخلف، وبذلك ينتقل ثقل الجـسم علـى الرجل الخلفية ثم تدفع الرأس للأمام لمقابلة الكرة بجبهة الـرأس فـي منتصف الكرة مع ملاحظة أن تكون العينان مفتوحتان لحظـة ضـرب الكرة

٣- في حالة التصويب أو التمرير الطويل يمكن للمتدرب توليـد هـذه القـوة مـن الـساقين والجـذع والرقبـة

الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطـوات التاليـة

أ- إمساك الكرة بكلتا اليدين وضربها بالرأس مرة واحدة ثم يمسك بـالكرة مرة أخرى وهكذا

ب - تكرر الخطوة السابقة ولكن المتدرب يضرب الكرة برأسه مرتين قبـل أن يمسكها بيده

جـ - يحاول المتدرب أن يضرب الكرة برأسه أكبر عدد ممكن من المـرات

د - متدربان متواجهان المسافة بينهما ٤ ياردات وأحدهما يمسك بـالكرة ويرميها إلى زميله في مسار مقوس في اتجاه رأسه ليقوم بضربها برأسـه بالتبادل

هـ - يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً

١٣- ضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب

الأداء الفني للمهارة:

١- يقترب المتدرب بعدة خطوات للمكان الذي سوف يقوم فيه بالارتقاء ليرتفع جسمه عن الأرض عالياً على أن يحاول أن يزيد من سرعته خلال مسافة الاقتراب

٢- في الخطوة الأخيرة يقوم المتدرب بثني رجل الارتقاء من الركبة بصورة أكبر قليلاً من انثنائها في باقي خطوات الاقتراب وينقل عليها ثقل الجسم كله على أن ينتقل ثقل الجسم من الكعب إلى المشط

٣- تفرد بعد ذلك ركبة رجل الارتقاء بصورة فجائية وسريعة

٤- تندفع الرأس مرة أخرى للأمام لتقابل الجبهة الكرة والعينان مفتوحتان

٥- تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم

٦- بعد ضرب الكرة يهبط التلميذ على الأرض وقد يكون الهبوط بالقدمين معاً أو بقدم تتلوها قدم، وفي كلتا الحالتين تثنى مفصل الركبة لامتصاص صدمة الجسم بالأرض

الخطوات التعليمية لضرب الكرة:

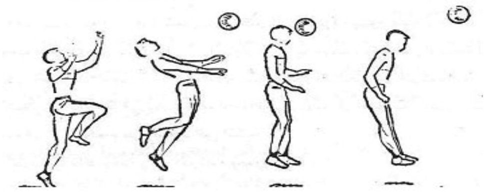
يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين ثم يتبع الخطوات التالية

أ- يؤدي المتدرب الحركة دون كرة بالاقتراب من (٣: ٤) خطوات

ب- يقوم المتدرب بضرب كرة معلقة ب الاقتــراب مــن (٣: ٤) خطوات على أن تكون الكرة أعلى من قمة الرأس بحوالي (١٥) ســم ويزداد الارتفاع بعد ذلك تدريجياً

جـ - متدربان متواجهان المسافة بينهما ٨ يــاردات وأحــدهما ممسك بالكرة يقوم برميها لزميله في شكل قوس

د- يكرر التمرين بينما تزداد المسافة بينهما تدريجياً



١٤- مهاجمة الكرة من الجانب

الأداء الفني للمهارة:

١-يجري المدافع بجانب المتدرب المستحوذ على الكــرة حتــى يجاريـــه فـــي الـــسرعة ويـــصبح متمكنـــاً مـــن الكـــرة

٢- يأخــذ الرجــل غيــر المهاجمــة حركــة الجــري العــادي

٣- بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة تسحب الرجل مــن على الأرض ويفرد مشط القدم في اتجاه الكرة لضربها بوجــه القــدم الأمامي أو بباطن القدم للجانب

٤- يتخذ الجذع وضع الجري العادي وتعمــل الــذراعان علــى الاحتفـــاظ بـــاتزان الجـــسم والنظـــر مُركـــز علـــى الكـــرة

الخطوات التعليمية:

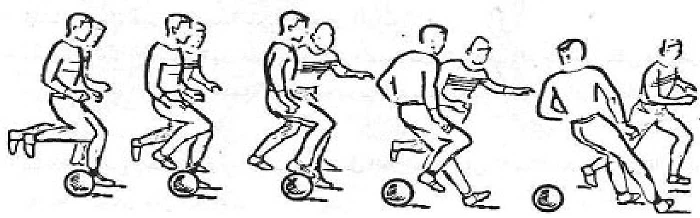
يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين مع الشرح ثم يتبع الخطوات التالية :

أ – يؤدي المتدرب مهاجمة الكرة من الجانب بدون كرة

ب – توضع كرة أمام المتدربين وعلى بعد (٣) ياردات منه يضرب المتدرب الكرة ويؤدي مهاجمة الكرة من الجانب

ج– متدربان أحدهما مدافع والآخر مهاجم ويقفان بجانب بعضهما بحيث يكون اتجاهها واحداً والكرة مع المتدرب المهاجم الذي يقوم بدفع الكرة أمامه وبعيداً عن سيطرته لمسافة من (٥: ٦) ياردات ويؤدي المتدرب المدافع مهاجمة الكرة من الجانب

د– نفس التمرين السابق ولكن يحاول المتدرب المهاجم السيطرة على الكرة ويحاول المتدرب المدافع مهاجمة الكرة في الوقت المناسب ٠



١٥– رمية التماس

الأداء الفني للمهارة:

١ – يقترب المتدرب بعدة خطوات مقترباً من خط التمـــاس تتـــسم بتزايـــد السرعة

٢- تمسك الكرة باليدين معاً على أن يكون إحكام القبض عليهـا بواسـطة أصابع اليد بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذي يريد المتدرب رمي الكرة إليه مع ملاحظة أن الإبهامين يكونان متجاورين

٣- ترفع اليدان الكرة فوق الرأس على أن تثنى من الكوعين ثم تـستمر الحركة بالكرة حتى تصل خلف الرأس

٤- يثنى الجذع للخلف مع رجوع الكرة للخلف أيضاً كما يحدث انثناء فـي مفصل الركبتين بحيث تندفع الركبتان للأمام قليلاً

٥- تفرد الذراعان بسرعة وبقوة مع اندفاع الجذع للأمام في اتجاه الرمي ويتم ذلك بدفع الأرض بالقدمين وفرد الركبتين مما يضيف قوة مولدة مـن الرجلين تُضاف على القوة المولدة من الذراعين والجذع وتتابع الـذراعين الكرة الخطوات التعليمية:

يقوم المدرب أولا بعمل الحركة أمام المتدربين مع الشرح ثم يتبع الخطوات التالية :

أ- يتعلم المتدرب أولاً كيف يقبض على الكرة قبضاً صحيحاً ويضعها خلـف الرأس

ب - يقبض المتدرب على الكرة ثم يضعها خلف الرأس ويحاول رميهـا بدون رجوع الجذع للخلف حتى يتسنى للمدرب التركيز على قيام الذراعين بأداء الرمية رمياً صحيحاً

جـ - يؤدي المتدرب مهارة رمية التماس كاملة من الوقوف بدون كـرة

د - يؤدي التلميذ مهارة رمية التماس كاملـة مـن الوقـوف بالـكرة

ه - أداء رمية التماس كاملة مع الاقتراب

فهرس